

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～1月の献立より～



「ぽかぽかはくさい丼（具）」

今月の新献立です。冬が旬の白菜をたっぷりと使ったあんかけ丼の具です。血行をよくし、体をあたためる効果のあるしょうがをたっぷりと使い、片栗粉でとろみをつけています。寒い季節にぴったりです。

豚ひき肉、にんじん、白菜、うずら卵、たけのこを入れています。具沢山で、風味豊かに仕上げています。

ご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

豚ひき肉	80g
にんじん	20g(中 1/8 本)
はくさい	180g(2 枚程度)
しょうが	1 かけ
うずら卵(水煮)	120g
たけのこ(水煮)	20g
サラダ油	4g
塩	1.2g(小さじ 2/3)
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	6g(小さじ1)
うすくちしょうゆ	8g(大さじ 1 弱)
片栗粉	8g(大さじ 1 弱)

〈作り方〉

- ① はくさいは、1.5 cm位に切り、軸と葉に分ける。
- ② にんじん、たけのこはせん切りにする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋に、油を熱し、肉を入れて炒め、③を加え、半量の塩、こしょうをし、炒める。
- ⑤ ④ににんじん、たけのこの順に炒める。
- ⑥ ⑤がやわらかくなれば、①の軸を加えて炒め、さらに葉を加えて熱し、うずら卵を加え、残りの塩、こしょうで調味する。
- ⑦ ⑥に水溶きの片栗粉を加えて仕上げる。(水 20cc)
～できあがり～

※ごはんの目安 約 180g(中茶碗 1.3 杯分)

※給食では、各自ごはんの上に乗せて食べます。

来月は… 「関東煮（だし昆布入り）」と
「ほうれん草と切干大根のごま煮」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を 1 人分として計算しています。