

お京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



### 「スタミナまめっこ丼(具)」

今月の新献立です。

豚ひき肉、蒸しひきわり大豆、たまねぎ、にんじん、なす、コーン、しょうが、にんにくを使用しています。

疲労回復効果のある栄養素を含む豚肉・大豆・にんにく(スタミナ)、蒸してひきわりにした粒状の大豆(まめっこ)を使った丼で、スタミナまめっこ丼という名前にしました。

ご家庭にある野菜を入れて、ぜひお作りください。



#### 〈材料 4人分〉

豚ひき肉	120g
蒸しひきわり大豆*	60g
たまねぎ	125g(中 1/2 本)
にんじん	45g(中 1/4 本)
なす	65g(中 2/3 本)
コーン	40g
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
サラダ油	適量
さとう	2g(小さじ 1 弱)
一味唐辛子	少々
赤みそ	24g(大さじ 1 と 1/3)
料理酒	4g(小さじ 1 弱)
オイスターソース	2g(小さじ 1 弱)
こいくちしょうゆ	4g(小さじ 2/3)
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	4g(小さじ 1 強)

#### 〈作り方〉

- ① なすは 8mm 厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎはあらみじん切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ さとう・一味唐辛子・みそ・料理酒・オイスターソース・しょうゆを混ぜ合わせて調味液を作る。
- ⑥ フライパンを熱し油を入れてなじませ、③を入れて、にんにくが色づいてきたら、豚ひき肉を加えて炒め、④を加え、塩こしょうをして、さらに炒める。
- ⑦ ひきわり大豆、②の順に加えて炒め、さらに①を加えて炒める。
- ⑧ ⑦がよく炒まれば、コーンを入れ、⑤で調味し、水どきのかたくり粉を加えて仕上げる。(かたくり粉用水 20cc)

～できあがり～

具をごはんにのせて食べます。

ごはんの目安量約 180g(中茶碗 1.3 杯分)

\* 蒸しひきわり大豆がない場合は、蒸し大豆又はゆでた大豆(水煮)を細かく刻んで代用してください。

来月は…「スープカレー」と

「うずら卵とキャベツのうま塩いため」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。

