

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～7月の献立より～



「洋風そぼろごはん（具）」

令和5年7月の新献立として登場します。

豚ひき肉や野菜を炒め、さとう・ウスターーソース・しょうゆ・カレー粉で味つけし、最後にバジルを加えた洋風のそぼろごはんの具です。給食では、この具を自分でごはんにのせて食べます。

バジルは甘みのあるさわやかな香りが特徴です。この香りには、食欲を増進させる働きがあります。食欲が落ちる暑い夏にぴったりの食材です。料理のアクセントとして加えてみてください。



〈材料 4人分〉

豚ひき肉	160g
たまねぎ	130g(1/2個)
にんじん	45g(中1/4本)
ピーマン	50g(中2個)
にんにく	少々
しょうが	ひとかけ
バジル	0.3g
*好みに合わせて、量を調節してください。	
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2強
さとう	小さじ1強
ウスターーソース	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
塩	ひとつまみ

〈作り方〉

- ① たまねぎ・にんじんはあらいみじん切り、ピーマンは短めのせん切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにして、サラダ油につけておく。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ さとう・ウスターーソース・しょうゆで調味液を作る。
- ⑤ 鍋に②を入れ、火をつけ、弱火でゆっくり炒め、にんにくが色づいたら、豚ひき肉を炒め、さらに③を加えて炒める。
- ⑥ 肉の色が変われば、塩を加えて炒め、さらにたまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、ピーマンを加えて、さらにカレー粉を加えて炒め、④を加えて調味する。
- ⑧ 最後にバジルを加えて仕上げる。

～できあがり～

*盛り付けたごはんにのせて食べます。

来月は…「鶏ちゃん」と
「ほうれん草ともやしのごま煮」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。