

# 給食レシピ紹介



## 【シャキシャキそぼろ丼】

### ★材料（5人分）

牛ひき肉	120g
しょうが	5g（すりおろす。）
料理酒	5g（小さじ1）
ごぼう	50g・・・せん切り。（半月切り）
切り干し大根（乾燥）	25g・・・水で戻す。長い時は、包丁で切る。
にんじん	25g・・・せん切り（短冊切り）
玉ねぎ	75g・・・せん切り
みりん	10g
砂糖	6.5g
こいくちしょうゆ	15g
うすくちしょうゆ	8g
料理酒	5g
一味とうがらし	0.2g

干すと栄養価が ←=ん とアップ！

★だいこん★

◆1回に食べる量でくらべてみると

だいこん (根・皮むき・生) 100g	切り干し だいこん 10g	
23mg	カルシウム	54mg
0.2mg	鉄	1.0mg
1.3g	食物繊維	2.1g

干すことによってさまざまな成分が増すとともに、うまみも凝縮されています。

### ★作り方

- ①野菜は、それぞれ切っておく。切り干し大根は洗ってから、水で戻す。長い時は包丁で切ってください。
- ②鍋（フライパン）に牛ひき肉、しょうがを入れて炒める。肉に火が通ったら、料理酒をふり入れる。
- ③ごぼう、にんじんを入れて炒める。この時、少し水分を入れてもいいです。ごぼうがやわらかくなったら、切り干し大根、玉ねぎを入れて炒める。
- ④調味料は、砂糖とみりんを先に入れてから、しょうゆ、料理酒を入れる。仕上げに一味とうがらしを入れる。熱々の御飯にのせたら「シャキシャキそぼろ丼」のできあがり！

### ★アレンジいろいろ

- ・一味とうがらしは、量を調節して下さい。少しピリッとします。
- ・赤酒が家にある時は、肉を炒める時の料理酒の代わりに入れてもいいです。赤酒には、肉を柔らかくする効果もあります。
- ・お肉は、豚ひき肉でも、合いびき肉、鶏ひき肉でもいいです。
- ・給食では、おみそ汁に使う「いりこだし」を入れて、具を煮ていきました。