



学校給食 レシピ

ひじきそぼろどんぶり

海そうが苦手なお子さんも、
そぼろ丼で食べやすく！



It - 14

材料<4人分>

ひじき（乾）・・・大さじ2
ひき肉・・・160g
（鶏、豚、牛などお好みで）
しょうが・・・ひとかけ
（おろししょうがでもよい）
にんじん・・・1/3本

A { 酒・・・大さじ1
さとう・・・小さじ2
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
水・・・50cc



【一口メモ】

給食では、豚と鶏のひき肉を合わせて作ります。
にんじんの他に、玉ねぎ、枝豆（むき身）などを入れると、さらに彩りよく仕上がります。

作り方

①ひじきは水に20分ほどつけてもどし、水気をよく切っておく。しょうがはすりおろし、にんじんは粗みじんに切る。

②フライパンに油をひき、ひき肉を炒める。

③肉の色が変わったら、しょうが、にんじん、ひじきを加えて、さらに炒める。

④Aの調味料を入れ、水分がなくなるまで炒め合わせる。

【給食献立】

ごはん 牛乳 ひじきそぼろ丼
揚げれんこん 白玉汁

近江八幡市学校給食センター