



学校給食 レシピ

シャキシャキそぼろ丼

切干大根のシャキシャキした食感が楽しい！



It - 18

材料＜作りやすい分量（6人分程度）＞

切干大根・・・30g
にんじん・・・60g（1/2本）
たまねぎ・・・120g（1/2個）
おろししょうが・・・小さじ1
ひき肉・・・120g
（牛、豚、鶏など）
サラダ油・・・適量

A { 酒・・・大さじ1
さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1.5
みりん・・・大さじ1
水・・・大さじ3

ごはん・・・適量



【一口メモ】

たまねぎは、甘みが出るまでしっかり炒めるのが、おいしく作るポイントです。
切干大根がシャキシャキとした食感で、「かみかみメニュー」としてもおすすめです。

作り方

①にんじん、たまねぎはみじん切りにする。

②切干大根は水で戻した後、水気を軽くしぼって、3cmくらいの幅に切っておく。

③フライパンにサラダ油を入れ、おろししょうがとひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、切干大根を加え、さらによく炒める。

④Aの調味料を加え、水分がなくなるまで炒め合わせる。

ごはんのにのせて、できあがり。

【給食献立】

麦ごはん シャキシャキそぼろ丼
のりしおポテト 豆腐のみそ汁

近江八幡市学校給食センター