



学校給食 レシピ

しゃきしゃきそぼろどんぶり

苦手な切干大根を食べやすく！



It - 1

材料<4人分>

にんじん・・・小1/2本
たまねぎ・・・中1/2コ
切り干し大根・・・40g
しょうが・・・ひとかけ
（おろししょうがでもよい）
牛ひき肉・・・80g
サラダ油・・・少々

★調味料★

砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
こいくちしょうゆ・・・大さじ1.5
みりん・・・小さじ1



【一口メモ】

切干大根のシャキシャキとした歯ごたえが楽しいです。玉ねぎは甘みがでるまで炒めることがポイントです。

作り方

①にんじん 玉ねぎは、洗って皮をむいた後、粗みじん切る。

②切り干し大根は、水戻ししてやわらかくなったら、水気を切って、ざく切りにする。

③フライパンにサラダ油を入れ、しょうがと牛ひき肉と①を入れ炒める。

④③に切った切り干し大根を入れ、合わせておいた調味料を入れ、水分がなくなるまで炒め合わせ、味がしみ込んだらできあがり。

【給食献立】

ごはん しゃきしゃきそぼろどんぶり
ほうれん草のかつおあえ かき玉汁 みかん

近江八幡市学校給食センター