



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	<p>A</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>酒</td><td>・・・ 大さじ1</td></tr> <tr> <td>さとう</td><td>・・・ 大さじ1</td></tr> <tr> <td>しょうゆ</td><td>・・・ 大さじ1.5</td></tr> <tr> <td>みりん</td><td>・・・ 大さじ1</td></tr> <tr> <td>水</td><td>・・・ 大さじ3</td></tr> </table>	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
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											
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											
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