



かみかみメニュー！

給食レシピ紹介

大手町小学校 栄養教諭

『セルフのかみかみ丼』(R5年6月5日の献立より)

*炒めた豚肉でカミカミ度アップ！

材 料	約5人分
豚もも肉（細切り）	150g
肉の下味（しょうゆ、酒）	小さじ1ずつ
ごぼう（1/2 ななめ薄切り）	40g(1/4 本)
メンマ（たけのこ水煮でも可）	35g
つきこんにゃく（下ゆでする）	75g
ピーマン（細切り）	25g(1個)
サラダ油（炒め用）	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油（仕上げ用）	少々

<作り方>

① 豚肉に下味をつける

豚肉を切って、しょうゆと酒をまぶす。

② 野菜を切る

ごぼう、ピーマンを切る。メンマの代わりに、たけのこ水煮を使用するときは細切りにする。

③ 材料を炒める

フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。ピーマンが苦手な人は、ピーマンも先に炒める。豚肉を加えて火が通ったら、メンマ、つきこんにゃくを入れて炒める。

④ 味付けする

調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。仕上げにごま油を入れてできあがり。

※彩りに、人参を加えてもいいですね。

※給食は少しの調味料で味がつくので、調味料は調整しましょう。

