

10月の給食おすすめレシピ

れんこん入りそぼろ丼



食物繊維が豊富。
シャキシャキした
食感が特徴！



<材料> 4人分

ごはん	4杯(約 600g)	調味料	こい口しょうゆ	小さじ 2
豚肉ミンチ	80g		酒	小さじ 1
水煮大豆	25g	調味料	さとう	小さじ 1
たまねぎ	100g		炒め油	小さじ 1
れんこん	60g	調味料	片栗粉	小さじ 1
にんじん	30g		水	小さじ 2
しょうが	少々			

<作り方>

- ① 水煮大豆、たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② れんこんは 3mm 厚のいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを入れ、肉をほぐしながら炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、れんこん、水煮大豆の順に加え、しっかり炒める。
- ⑤ 火が通ったら、調味料を加えて煮含め、水溶き片栗粉を加え仕上げる。
- ⑥ ごはんの上に⑤をのせる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。