

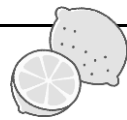
学校給食レシピ 紹介します 【丼レシピ】

☺ねぎ塩豚丼

レモン風味のさっぱりとした塩味の豚丼です

材 料	(4人分)
・ごはん	適量
・豚肉こまぎれ	150g
・ごま油	小さじ1/2
・たまねぎ	中1/2個 (80g)
・もやし	1/3袋程度 (60g)
・長ねぎ	1/4本 (30g)
・しょうが	少々 (1~2g)
・にんにく	少々 (1~2g)
・ごま油	小さじ1
・水	100cc程度
・酒	小さじ1
・中華スープ顆粒	小さじ1/2~1
・みりん	小さじ1
・塩	小さじ1/3~1/2
・こしょう	少々
・白ごま	小さじ1
・レモン果汁	小さじ1~1.5

- 【下準備】・豚肉…ごま油をまぶす
・たまねぎ…スライス
・長ねぎ…小口切り
・しょうが・にんにく…みじん切り
- ①ごま油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りがでたら、豚肉を加え、赤い部分がなくなるまで十分に炒める。
 - ②たまねぎ、もやしを順に加えてよく炒め、水を加えて煮る。
 - ③火がとおったら、ねぎ、調味料を加えて、さらに炒める。
 - ④最後に、ごま、レモン汁を加えてさっと炒め、味を確認する。
- ④どんぶりに ごはんを盛り付け、③をのせたら できあがり！
- ※にんにく・しょうが・ねぎの香りでごはんが進みます♪



新米の季節に
おすすめの丼レシピ♪
夏バテしないように
しっかりごはんを
食べましょう！

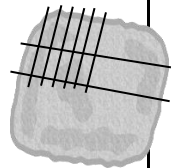


☺油揚げのそぼろみそ丼

油揚げた～っぷり、みそ味のどんぶりです

材 料	(4人分)
・ごはん	適量
・鶏ひき肉	100g
・うす揚げ	大1枚程度 (80g)
・たまねぎ	中1/3個 (60g)
・ごま油	小さじ1
・水	100~150cc
・酒	小さじ2
・砂糖	小さじ1~1.5
・しょうゆ	小さじ1/2
・みそ	大さじ1~1.5
・白ごま	小さじ2
・でん粉	小さじ1

- 【下準備】・うす揚げ…長さ約3cm、5mm幅程度の短冊切り
・たまねぎ…粗みじん切り
・酒・砂糖・しょうゆ・みそを合わせておく
- ①ごま油を熱し、鶏ひき肉を赤い部分がなくなるまで、十分に炒める。
 - ②たまねぎを加えてさらに炒める。
 - ③油揚げ、水、調味料を加えて煮含め、ごまを加えて味を確認し、水溶きでん粉でとろみをつける。
 - ④どんぶりに ごはんを盛り付け、③をのせたら できあがり！



☺豆腐のカレーあんかけ丼

豆腐を入れたカレー味のどんぶりです

材 料	(4人分)
・ごはん	適量
・鶏ひき肉	120g
・絹ごし豆腐	100g
・たまねぎ	中1/3個 (60g)
・干しいたけ	1/2~1個 (2g)
・長ねぎ	5cm程度 (12g)
・しょうが	少々 (1~2g)
・油	小さじ1
・カレー粉	小さじ1/2
・水	100cc程度
・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1~2
・中華スープ顆粒	小さじ1/2
・みりん	小さじ1
・でん粉	小さじ1

- 【下準備】・たまねぎ…粗みじん切り
・干しいたけ…戻して、粗みじん切り
・しょうが…粗みじん切り
・絹ごし豆腐…2cm程度の角切り
・長ねぎ…小口切り
- ①油を熱し、しょうがを入れて香りがでたら、鶏ひき肉、たまねぎ、干しいたけを加え、肉の赤い部分がなくなるまで十分に炒める。
 - ②カレー粉を加えてさらに炒め、全体になじんだら、水、豆腐、調味料、長ねぎを加えて煮る。(豆腐はくずれてもOK)
 - ③味を確認し、水溶きでん粉でとろみをつける。
 - ④どんぶりに ごはんを盛り付け、③をのせたら できあがり！
- ※干しいたけのかわりに、生しいたけやしめじ、えのきたけなど、他のきのこを加えてもいいです。(きのこを加えると旨みアップ！)
- ※お好みで仕上げにごま油を小さじ1/2ほど加えて仕上げてもOK♪

