

応援 給食



東雲小学校 1年



MPもっとパワー! もりもりごはん



ポイント

免疫力がアップする豚肉と、鉄分がたっぷりのひじきと、カルシウムが多い油揚げ、白ごまをたくさん入れたところですよ。



材料	分量 (4人分)	作り方
○ 米	2合	① 油揚げは、せん切りにして油抜きをしておく。 ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。 ③ 肉の色が変わったら、①とひじきを加えてさっと炒めて仕上げる。 ④ 洗った米と③の具を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊飯する。
○ 豚もも肉	40g	
○ 油揚げ	15g	
○ ひじき	30g	
○ サラダ油	適量	
○ 上白糖	小さじ1/2	
○ 酒	小さじ1	
○ うす口醤油	大さじ1と1/2	
○ 食塩	少々	

※学校給食での提供は令和7年3月を予定しています。

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいたレシピを参考に、大量調理に対応できるよう一部変更しています。



応援メッセージ

マンダリンパイレーツをおうえんしています。