

コラボ 給食



×  湯山中学校



スパイシー親子煮



ポイント

選手から教えていただいた「勝負飯」をヒントに、もりもりご飯がすすむ一品を考えました。

カレー粉でしっかりと下味をつけたひき肉が、やさしい親子煮の味をスパイシーに変化してくれます。



材料	分量 (4人分)	作り方
○ 鶏肉ミンチ	100g	① 大豆ミートを戻し、ミンチ肉と混ぜ合わせAで下味を付ける。 ② たまねぎはくし切り、ねぎは小口切り、じゃがいもは1.5cm、にんじんは1cmの角切り、しめじは小房にする。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。 ④ 焼き色がついたら、たまねぎを加え炒める。 ⑤ じゃがいも、にんじん、しめじを加えてさらに炒め、だし汁を入れて中火で煮る。 ⑥ ある程度火が通ったら、上白糖を加える。 ⑦ じゃがいもとにんにんに火が通ったら、残りの調味料を加えて味を整える。 ⑧ 水溶きでん粉を加え、割りほぐした卵を流し入れて弱火で火を通す。 ⑨ ねぎを散らして仕上げる。
○ 豚肉ミンチ	30g	
○ 大豆ミート	10g	
酒	小さじ1	
A カレー粉	小さじ1	
こい口醤油	小さじ1/2	
○ たまねぎ	100g	
○ じゃがいも	160g	
○ にんじん	40g	
○ しめじ	40g	
○ ねぎ	20g	
○ 卵	2個	
○ だし汁 (さば削り節)	300mL	
○ サラダ油	適量	
○ 上白糖	小さじ2	
○ 食塩	少々	
○ うす口醤油	小さじ2	
○ こい口醤油	小さじ1/2	
〔でん粉	1g	
水	1mL	

※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

もりもりご飯を食べて、全員野球で夢をつかみとってください！