



子どもたちに人気の学校給食



豚玉丼



豚肉にはビタミン B1 が豊富に含まれ、炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。栄養価の高い卵でとした豚玉丼は、ご飯や野菜も一緒にとれて、栄養バランスのよい料理です。運動や体を動かす前にがっつり食べたい時に特におすすめです。

材 量 (小学生中学年 4 人分)

○ ごはん	: 4人分	
○ 豚もも肉	: 60g	
○ 干しいたけ	: 2g	
○ 卵	: 3個	
○ にんじん	: 20g	
○ たまねぎ	: 150g	
○ ねぎ	: 30g	
A {	食塩	: 少々
	うす口醤油	: 小さじ1
	こい口醤油	: 大さじ1
	酒	: 小さじ1
○ 煮干しだし	: 360mL	

給食の組み合わせ

- ・変わりきんぴら
- ・飲むヨーグルト

作 り 方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 干しいたけは水にもどしてせん切りにする。
- ③ 豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ④ たまねぎ、にんじんは 0.5cm幅のせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 卵を溶きほぐしておく。
- ⑥ 鍋に①のだし汁を入れて火にかけ、豚もも肉を入れ火が通ったら、にんじん、たまねぎ、①のしいたけを順に加えて煮る。
- ⑦ ⑥に火が通ったら、Aの調味料を加え、味を整える。
- ⑧ 溶き卵を回し入れ、火が通ったらねぎを加える。
- ⑨ ご飯を丼によそい、その上にかける。



【調理のポイント】

肉や野菜を煮る時に鍋のフチにあくが出てきたら、一度強火にします。あくが中央に集まったらお玉で丁寧につくいで取り除くことで、臭みや渋みがなく美味しく仕上がります。