

切り干し大根のそぼろ丼

エネルギー：572kcal、食塩相当量：1.0g(1人分)

材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。

精白米	2カップ	★砂糖	大さじ1と1/3
油	小さじ1弱	★しょうゆ	大さじ1と1/2弱
豚ひき肉	120g	★酒	大さじ1と1/3
鶏ひき肉	140g	★みりん	大さじ1強
玉ねぎ	80g（1/2個弱）		
切り干し大根	40g		
一味唐辛子	少々		
いんげん	12g（2本）		

※ いんげんの代わりに
小松菜を入れても美味しくできます。

切り干し大根の
食感が良い
アクセントになって
ご飯が進みます♪



作り方

- ① 米を洗い、炊飯器でご飯を炊く。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ 切り干し大根は洗って戻し、細かく切る。
- ④ いんげんは1cm幅に切り、ゆでて冷ましておく。
- ⑤ 加熱した鍋に油を入れ、豚ひき肉・鶏ひき肉を炒める。火が通ったら玉ねぎを加え更に炒める。
- ⑥ ★の調味料と切り干し大根を加え、食感が残る程度に煮る。
- ⑦ 一味唐辛子を入れ、最後にいんげんを加えて仕上げる。

給食の献立例

- 牛乳
- 切り干し大根のそぼろ丼
- ごま味噌汁

* 中学校で9月に提供しました。

