

学校給食レシピ

焼き肉どんぶり



<献立・調理のポイント>

焼き肉丼は、お肉と野菜を両方とれる一品です。味付けにトマトケチャップ、すりおろしりんご、みそを使うので子供たちにも食べやすくなっています。材料は豚肉を牛肉に変えてもいいですし、野菜をきのこやお好みのものに変えてもOKです。



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4~5人分)	切り方等
豚肉スライス	35g	170g	一口大
おろししょうが	0.6g	3g(小さじ1/2)	
おろしにんにく	0.1g	少々	
サラダ油	0.1g	少々	
たまねぎ	35g	170g(中1個)	薄切り
にんじん	7g	35g(3.5cm)	千切り
ピーマン	3.5g	17g(小1個)	薄切り
★ トマトケチャップ	3.5g	17g(大さじ1)	
★ すりおろしりんご	1.8g	10g	なくてもOK
◎ 赤みそ	4g	20g(大さじ1強)	←赤みそがなければ普通の味噌でOK ◎印は混ぜ合わせておく
◎ 砂糖	1.5g	7.5g(小さじ2.5)	
◎ みりん	0.7g	3.5g(小さじ1/2)	
★ しょうゆ	1.5g	7.5g(小さじ1強)	
★ 料理酒	1.4g	7g(小さじ1.5)	

<作り方>

- ◎印の調味料を混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を入れ、しょうが・にんにくを入れて香りが出たら豚肉を炒める。(中火)
- 豚肉に火がとおったら、にんじん・たまねぎ・ピーマンを入れて炒め合わせる。
- 野菜が柔らかくなったら、調味料(★◎印)を入れる。
- 全体を炒め合わせて味見をして出来上がり♪