

## 給食メニュー紹介



## 給食だより

今月は、8日の～いい歯の日カミカミ(益田・鹿足・益田養護学校共通)献立～に登場する「シャキシャキそぼろ丼の具」を紹介します。切干大根を使った噛む力を鍛えるのに持って来いの、噛み応えのあるそぼろ丼です。

### 【シャキシャキそぼろ丼の具】

材料(4人分)

- ・牛ひき肉……………160g
- ・サラダ油……………小さじ1/2
- ・にんじん……………40g(千切り)
- ・玉ねぎ……………80g(みじん切り)
- ・切干大根……………16g(粗みじん切り)
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・料理酒……………大さじ1/2
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・濃口醤油……………大さじ2/3



よく噛むと

体に良いことがたくさんありますが、よく噛むためには、噛む力が必要です。

噛む力を鍛えるために、噛むごたえのある食べ物を



### ☆ 作り方 ☆

- ①材料を下ごしらえする。切干大根は戻してから食感が残る程度に切る。
- ②★で合わせて調味料をつくる。片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ③フライパンに油をひき、牛ひき肉を炒める。
- ④にんじん、玉ねぎ、切干大根を加え、火が通るまで炒める。