

給食メニュー紹介



給食だより

8・9月の献立から、8月30日(月)に登場する「スタミナ納豆丼の具」を紹介します。豚ミンチと納豆を合わせ、タバスコでピリ辛に仕上げた、ご飯との相性抜群の1品です。夏の暑い時期にぴったりのスタミナ料理をご家庭でもお試しください。

【スタミナ納豆丼の具】

材料(小学生4人分)

- ・納豆 ……2パック
 - ・豚肉ミンチ ……120g
 - ・豆腐(水切り) ……1/4丁(100g)
 - ・にんじん ……20g
 - ・にら ……10g
 - ・ごま油 ……小さじ1/2
 - ・おろしにんにく ……少々
 - ・おろし生姜 ……少々
 - ・濃口しょうゆ ……小さじ1/2
 - ・料理酒 ……小さじ1
- (A)
- (B)

暑くて疲れやすい夏の時期に
スタミナ納豆丼を食べて
体力をつけましょう!

- ・さとう ……小さじ1
 - ・濃口しょうゆ ……大さじ1と2/3
 - ・みりん ……大さじ1
 - ・タバスコ ……少々
 - ・ごま油 ……小さじ1/2
- (C)

☆作り方☆

- ①にんじんは千切り、にらは1cm幅に切る。
- ②フライパンに(A)と豚肉ミンチを入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら(B)を入れて炒める。
- ④人参を入れて炒め、火が通ったら、豆腐を入れてくずしながら炒める。
- ⑤納豆を入れて炒める。
- ⑥(C)で調味し、にらを加えてさっと炒めたらできあがり!