



1人分
約**503**kcal

緑鮮やかネギ丼の 半熟玉子添え

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



【材料】(4人分)

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| 白米…2合 | だし汁…240CC | <調味料> |
| 大麦…50g | 半熟玉子 2コ | 砂糖…小さじ1½ |
| 牛こま切れ肉…100g | | みりん…大さじ1½ |
| 青ネギ…120g | <水溶き片栗粉> | 酒…大さじ½ |
| タマネギ…180g | 片栗粉…小さじ1 | しょうゆ…大さじ1½ |
| ニンジン…40g | 水…大さじ2 | 塩…小さじ½ |
| 糸コンニャク…180g | | サラダ油…小さじ1 |

【作り方】

- ①米を洗い大麦を加える。水を炊飯器の2合の目盛りまで入れ、炊く。
- ②ネギは3~4cm長さ、タマネギは半分に切って薄切り、ニンジンも短冊切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③糸コンニャクは下ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にだし汁を沸かし、牛肉、糸コンニャク、タマネギ、ニンジンを入れ、調味料を全て加えて、中火で数分煮る。
- ⑤カップに片栗粉を入れ、水を加えて混ぜ、水溶き片栗粉を作る。
- ⑥④にネギを加えて2~3分煮たら、⑤を少しずつ加えて混ぜ、とろみをつける。
- ⑦丼に①のご飯をよそい、⑥のをせて、半分に切った半熟玉子を飾る。

👉 アレンジのポイント!

味付けを濃い目に
給食メニューの優しい味にしょうゆとみりんをプラス

半熟玉子をトッピング
玉子を加えて、味と彩りのアクセント。栄養も◎



アレンジのもとにした学校給食「ねぎ丼」

みずみずしく香り高い青ネギは、さぬきうどんの薬味として、県内各地で栽培されています。「さぬきの青ねぎ」として全国的な知名度も上昇中。カロテンやビタミンC、血行を促し疲労回復の効果があるアリシンなどの栄養も豊富です。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

