

給食センターからこんにちは

5月の小学校の献立より...

☆平成26年5月12日(月)の給食紹介☆

小学校

エネルギー:653kcal たんぱく質:24.6g

★主食・主菜：セルフ開拓丼
(麦ご飯・開拓丼の具)

☆副菜：ハリハリサラダ
(ドレッシング)

★汁物：白菜スープ

☆デザート：アセロラミルク

★飲み物：牛乳

給食レシピ紹介～開拓丼～

材料(4人分)

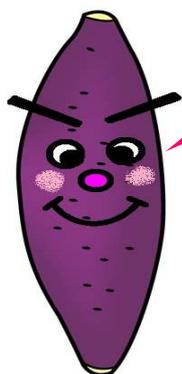
・豚ももひき肉	140g	
・玉ねぎ	100g(中2分の1個)	
・にんじん	35g(6分の1本)	
・さつまいも	50g(4分の1本)	
・乾燥ひじき	4g	
・にんにく	1片	
・生姜	少々	
・サラダ油	適量	
A	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	赤味噌	大さじ1と2分の1
・ご飯	4人分	

作り方

- ① 準備
・にんにく・生姜・にんじん・玉ねぎ：みじん切り
・さつまいも：皮をむき、1cmの角切りにして下ゆでする
・乾燥ひじき：水で戻しておく
- ② 鍋に油を入れ、にんにく、生姜を炒め香りが出たら、ひき肉を加え、炒める。
- ③ 挽肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒め、火が通ったらAの調味料を入れる。
- ④ ひじきを加え、味を整えたらさつまいもを加える。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、④の具をのせて出来上がり♪

開拓丼の話

埼玉県の給食で登場している献立を取り入れました。そばろを赤味噌で味付けし、荒れ果てた大地をイメージしているそうです。やせた土地でもよく育つことから作られた「さつまいも」を角切りにしたものが入っています。そばろの中からさつまいもが出てくると、芋掘りしたような雰囲気があじわえる1品です。



給食では、
酒々井産の
さつまいもを
使用しました

