

◆はまなちゃん献立シリーズ③◆

今日紹介したレシピは荒井副校長先生のお子さん作品です。(H27 年度受賞)
 今回も給食仕様ではなく、料理コンクールのレシピで調理しました。
 みなさんも、ぜひチャレンジしてみてください。



～はま菜ちゃん友達丼～ (料理コンクールレシピより)

材料 (4人分)

こまつな	1/2 束
ごぼう	1/3 本
たまねぎ	1 個
豚肉	300 g
鶏卵	8 個
しょうゆ	大 4
みりん	大 4
酒	大 2
★ 砂糖	大 2
だし	小 2
水	320ml
きざみのり	少々
ご飯	適量

作り方

- 1 鍋に★の調味料、くし切りにしたたまねぎ、ごぼうのさがきを入れ、中火で2～3分煮る。
- 2 一口大に切った豚肉を1の鍋に入れ、2～3分煮て、豚肉に火を通す。
- 3 食べやすい大きさに切ったこまつなを鍋に入れる。(1分ほど)
- 4 といた卵を入れて、ふたをして煮る。
- 5 ご飯の上に盛り、きざみのりをのせてできあがり。



給食実施時は、衛生面・作業面・調理法・食材の制限・栄養価・価格等に考慮しながら、入賞作品に近い形の献立にしています

給食では…

- ・食肉類の大きさは規格で定められたものが納品される
- ・けずり節でだしをとる
- ・こまつなは2cmに切り、ゆでてから最後に入れる
- ・きざみのりはなし

★もし、ごぼうのさがきが苦手という場合には、ごぼうを半月にきる(横半分に切る)半月にしたごぼうを薄くななめに切っていくと、火の通りもよく、食べやすい大きさになります

★きざみのりがなかったら、のりをキッチンバサミで細く短冊に切れば、きざみのりになります

