

# おすすめ！給食レシピ

NO. 7

9月のめむろまるごと給食で提供したレシピです。  
ぜひ、ご家庭でも作ってください。



## 切り干し大根入り肉そぼろ丼

材 料（4人分）

米 …………… 2合

【切り干し大根入り肉そぼろ】

牛ひき肉 …………… 160g

豚ひき肉 …………… 80g

玉ねぎ …………… 80g

にんじん …………… 40g

切り干し大根 …………… 20g

むき枝豆 …………… 32g

いりごま（白） …………… 6g

油 …………… 小さじ1

「 砂糖 …… 大さじ1と1/2

A 醤油 …… 大さじ1と1/2

し みりん …… 大さじ1

でんぷん …… 小さじ1

一味唐辛子 …… 少々

★下準備

- ・調味料Aをあわせておく。
- ・切り干し大根は水で戻しておく。

〈切り方〉

- ・玉ねぎ、にんじん、切り干し大根は、みじん切りにする。

☆作り方

1. 油でひき肉、玉ねぎ、にんじん、切り干し大根を炒める。
2. 火が通ったら調味料Aを入れ、ひたひたになるくらいに水を加えて煮る。
3. 切り干し大根がやわらかく煮えたら、枝豆とごま、一味唐辛子を加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。
4. 炊きあがったごはんをどんぶりに盛り、肉そぼろを上にはり付ける。



※ 料理の味つけはお好みに調整してください。