

## あさほタイムズ12月号\*

### あさほで人気の 給食のご紹介

豚丼  
材料 1人 (3歳以上児)

食材  
・うるち米(精白米・水稲穀粒)  
(50g)  
・水 (75g)  
・豚もも肉(生) (30g)  
・しょうが(皮なし・生) (3g)  
・たまねぎ(生) (30g)  
・かつお・昆布だし (30g)  
・こいくちしょうゆ (1.5g)  
・本みりん (1.5g)  
・清酒(普通酒) (1.5g)  
・上白糖 (0.3g)  
・グリーンピース(冷凍) (2g)

#### 調理手順

- 【1】米はといで30分浸水し、炊飯する。
- 【2】しょうがは千切り、たまねぎはうす切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 【3】豚肉、しょうが、たまねぎをだし、調味料で煮る。最後にグリーンピースも加えひと煮立ちさせる。
- 【4】炊き上がったごはんを器に盛り、【3】をかけ盛り付ける。

材料 1人 (3歳以上児)

食材  
・うるち米(精白米・水稲穀粒)  
(50g)  
・水 (75g)  
・豚ももミンチ(生) (20g)  
・絹ごし豆腐 (40g)  
・たまねぎ(生) (20g)  
・にんじん(生) (10g)  
・グリーンピース(冷凍) (5g)  
・ごま油 (0.3g)  
・かつお・昆布だし (30g)  
・こいくちしょうゆ (1.2g)  
・米みそ(淡色辛みそ) (0.3g)  
・上白糖 (0.5g)  
・かたくり粉 (3g)

#### 調理手順

- 【1】米はといで、30分浸水し炊き上げる。
- 【2】たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 【3】豆腐はさいの目に切り、1度ゆでこぼす。しょうゆ・味噌・砂糖は合わせておく。
- 【4】フライパンにごま油を熱して、豚ひき肉、【2】を炒める。だし、豆腐を加えて煮込み、【3】の合わせ調味料を加えて味を調える。
- 【5】グリーンピースを入れて、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 【6】炊き上がったごはんを器に盛り、【5】をかける。

お好みに具材を変えてもおいしいです！是非ご家庭でも試してみてくださいね♪

