

# 給食レシピ紹介！



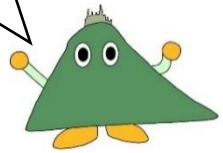
給食<sup>きゅうしょく</sup>で実施<sup>じっし</sup>した献立<sup>こんだて</sup>で熊本市<sup>くまもと</sup>産品<sup>しさんひん</sup>を使った<sup>つか</sup>レシピ<sup>しょうかい</sup>を紹介<sup>しょうかい</sup>していきます。  
ぜひ、お家<sup>うち</sup>の人<sup>ひと</sup>と一緒に<sup>いっしょ</sup>料理<sup>りょうり</sup>を作<sup>つく</sup>ってみませんか。

## 大豆のシャキシャキそばろ丼



熊本市では、秋津地区を中心に作られています。大豆は、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富です。みなさんの成長に欠かせない食品のひとつです！

どんぶりの具に大豆を入れることで食べやすく、ごはんもすすみます！



### <材料> 4人分

ごはん	適量	調味料	こい口しょうゆ	小さじ2
牛ひき肉	40g		さとう	小さじ2
豚ひき肉	40g		酒	小さじ1
水煮大豆	40g		みりん	小さじ1
たまねぎ	40g		片栗粉	小さじ1
にんじん	20g	}	水	小さじ2
切干大根	16g		サラダ油	小さじ1/2
しょうが	適量		(一味唐辛子 適量)	

### <作り方>

- ① 切干大根は、しっかりもみ洗いし、汚れを落としてから水で戻し、2cm程度の長さに切っておく。
- ② たまねぎは厚さ4mmのスライス、にんじんは厚さ2~3mmの干切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを入れ、肉をほぐしながら炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、切干大根を加えて、しっかり炒める。
- ⑤ 調味料と水煮大豆を加えて煮含め、水溶き片栗粉を加える。
- ⑥ ごはんの上に⑤をのせる。  
(お好みで一味唐辛子をかけてもよい。)