

# 給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピレシピを紹介しょうかいしていきます。  
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理りょうりを作つくってみませんか。

## 小松菜入り豚丼



小松菜は、飽田・城山地区で育てられています。小松菜は、成長期に必要なカルシウムや鉄分が豊富な食材です！ごはんがすすむおかずメニューです。



### <材料> 4人分

|        |        |     |          |        |
|--------|--------|-----|----------|--------|
| 米      | 320g   | 調味料 | こいくちしょうゆ | 大さじ1   |
| 豚肉     | 100g   |     | 砂糖       | 小さじ1   |
| 小松菜    | 1/4束   |     | みりん      | 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ    | 中 1/5個 |     | 酒        | 小さじ1/2 |
| にんじん   | 中 1/6本 |     | 塩・こしょう   | 少々     |
| たけのこ水煮 | 20g    |     | 炒め油      | 小さじ1   |
| 干しいたけ  | 2g     |     | 片栗粉      | 小さじ1   |

### <作り方>

- ① 干しいたけは洗って水で戻しておく。
- ② 玉ねぎは0.5cm幅でスライス、にんじん・たけのこ水煮は少し太めの千切り、小松菜は3cmの長さに切り、しいたけは千切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけて、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこの順に炒めて、野菜に火が通ったら調味料をいれ、最後に小松菜を入れる。
- ⑤ 煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごはんの上に盛り付けたら出来上がり。