

平成 30 年度 教育委員会賞

豚肉と小松菜たちの混ぜご飯



【生徒のおすすめポイント】
地元野菜の小松菜を最大限に生かして味わえるように工夫しました。おかずとしても、ご飯に混ぜても、おいしく食べることができます。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

・ごはん	880g	・すりごま	小さじ1
・豚肉（こま切れ）	80g	〈A〉	
・しょうが	少々	・砂糖	小さじ1
・サラダ油	小さじ1	・酒	小さじ1/2
・にんじん	45g	・みりん	小さじ1/3
・小松菜	100g	・しょうゆ（こいくち）	大さじ1
・しめじ	60g	・ごま油	少々
		・塩	少々

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、しめじは根元を切り、バラバラにほぐす。小松菜は 1.5cm に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ にんじん、しめじを入れ、炒める。
- ④ 〈A〉で調味し、小松菜を入れ、炒める。
- ⑤ ごま、ごま油を加えて混ぜる。