

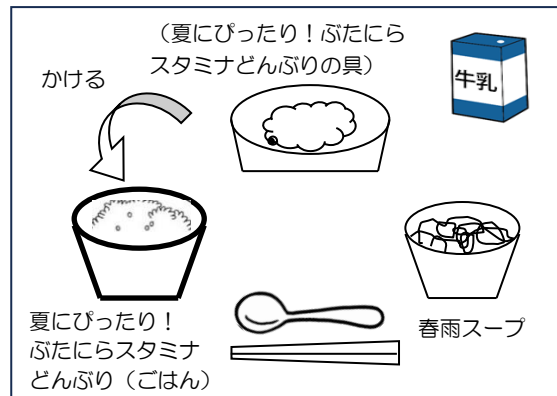
# 9月の給食献立より



## ・夏にぴったり！ 豚にらスタミナ丼

・牛乳

・春雨スープ



### 夏にぴったり！豚にらスタミナ丼(4人分)

材料	分量	
ごはん（米）	2合	
豚肉ミンチ	230g	
清酒	大さじ1	
ゆで大豆（粗みじん切り） （水煮缶や蒸し大豆）	60g	
たまねぎ（粗みじん切り）	1/2個	
にら（2cmカット）	1束	
たけのこ水煮（短冊切り）	50g	
エリンギ（短冊切り）	小1本	
にんにく（みじん切り）	1片	
しょうが（みじん切り）	1片	
ごま油	小さじ1	
調味料	しょうゆ	大さじ1
	オイスターソース	小さじ2
	砂糖（三温糖）	小さじ1
	チキンコンソメ	小さじ1/2
	豆板醤	少々
炒り白ごま	小さじ1	
刻みのり	少々	



上に温泉卵を  
のせても  
おいしいです！

第5回食べてんまい  
コンテスト特別賞に  
輝いた献立です！

### 夏にぴったり！ 豚にらスタミナ丼(作り方)

- ① フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、豚肉ミンチと清酒を入れよく炒める。
- ② ①にたまねぎ、たけのこ、エリンギを入れてさらに炒める。
- ③ ゆで大豆、調味料を入れて、味つけをする。
- ④ にらを入れて、さっと炒める。
- ⑤ 炒り白ごまを混ぜて仕上げる。
- ⑥ 温かいごはんの上に⑤をかけて、刻みのりをのせて出来上がり。

レシピ提供 高松市学校給食研究会

「スタミナ」のひみつは、豚肉と香味野菜、豆板醤です。豚肉は「疲労回復ビタミン」といわれるビタミンB<sub>1</sub>がたくさん含まれています。香味野菜のにらやんにんにく、しょうがは食欲を高め、豆板醤のピリッとした辛さでもごはんがすすみます。バランスよく食べて、暑い時期を元気に過ごしましょう。