

【うの花丼】レシピ

【材料(3~4年生1人分)】

精白米(無洗米)	65 g
発芽玄米	10 g
生おから	20 g
たまご	8 g
鶏ひき肉	20 g
しらたき	5 g
にんじん	8 g
こねぎ	3 g
干し椎茸	0.7 g
サラダ油(米油)	0.5 g
チキンブイヨン	0.15 g
さとう	2.5 g
塩	0.15 g
しょうゆ	4.2 g
酒	0.8 g
水	12 g



栄養価<小学校3・4年生1人分>

エネルギー	343kcal	たんぱく質	11.0 g
脂質	3.7 g	食塩相当量	0.87 g
食物繊維	2.5 g		

【作り方】

- ① 精白米と発芽玄米を合わせ、分量の水を入れて炊飯する。
- ② 白滝はざく切りにしてゆでる。にんじんはみじん切り、こねぎは小口切り、干し椎茸は水でもどしてみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、肉を炒める。にんじん、白滝、干し椎茸を順に加えて炒める。
- ④ 水と調味料を加えて少し煮る。
- ⑤ おからを加えて炒めながら、味をなじませる。
- ⑥ こねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ 溶き卵を加えてかき混ぜながら火を通す。
- ⑧ どんぶりにご飯をよそい、具をのせる。

☆ポイント☆

※平成20年度の保護者からの募集献立より小学校の給食に採用され、今では定番になったメニューです。(元は油揚げが2g入り、こねぎは長ねぎです。その日の献立の組み合わせで変わります。)

※ボソボソしがちなおからに卵やひき肉を入れることでしっとりした食感になり子どもにも食べやすくなっています。

※卵は回し入れて煮ますが、好みによっては炒り卵にしてから入れてもおいしいです。

※おからと発芽玄米入りごはんでは食物繊維たっぷりの献立です。