

豚角煮丼



汁がもれない密閉式のお弁当箱をおすすめします。
ごはんとは別にスープジャーに具を入れてもよいでしょう。



ひとくちメモ

日本での丼物のルーツは室町時代です。ごはんの上に味付けした具をのせて食べる飾り飯「芳飯（ほうはん）」という料理がありました。

庶民の間で丼が食べられるようになったのは江戸時代の「うな丼」から始まったと言われています。江戸時代後期になると天井や深川丼が食べられるようになりました。明治時代になると牛丼や親子丼が、大正時代にカツ丼が広まり、今では日本全国いろいろなご当地丼も作られています。



作り方

- 1 こまつなをゆでて水にさらし2cmくらいの長さに切る。
- 2 しめじは石づきを取りほぐす。ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。（チューブでもよい）
- 3 鍋に油・にんにくを入れて火をつけ、ねぎ・豚肉・しめじを入れて炒める。
- 4 調味料・水(材料にかぶる程度)を入れて煮る。豚肉に火が通ったら、うずら卵を入れる。
- 5 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。ご飯の上に盛りつけ、こまつなを添える。



材料と分量 (4人分)

米	2合
豚肉(角)	240g
うずら卵(水煮)	12個
ねぎ	1本
こまつな	2株
しめじ	1パック
にんにく	少々
炒め油	小さじ2程度
しょうゆ	小さじ4
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
黒こしょう	少々
水	100cc程度
片栗粉	大さじ1/2

調味料

一人分の栄養価

〇具のみ	〇具+ごはん
エネルギー 170kcal	エネルギー 456kcal
たんぱく質 14.1g	たんぱく質 19.0g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!

[👉ここをタップ](#)



豚角煮丼 (麦ごはん)
牛乳 ぶどう豆 みそ汁

2019年10月の給食献立より

