

# 栄養満点丼



## ひとくちメモ

神奈川県学校栄養士協議会では、毎年県内の小中学校に通う児童生徒や保護者を対象に、神奈川県産食材を使った子どもが喜ぶ「我が家の自慢料理コンクール」を開催しています。「栄養満点丼」は平成30年度（2018年）の入賞作品で、横浜市の給食には2020年9月に初めて取り入れられました。給食では卵を使用せず、大量調理向けに多少アレンジしています。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	100g
にんじん	40g
こまつな	1株(40g)
にんにく	少々
しょうが	少々
しらたき	1/2袋(90g)
ひじき	大さじ2強(8g)
すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
スープの素	1個(5g)
水	100cc
(卵)	4個)

### 一人分の 栄養価

卵あり	エネルギー	157kcal
	たんぱく質	12.2g
卵なし	エネルギー	81kcal
	たんぱく質	6.0g



1 ひじきを水に浸けてもどし、ザルにあげ水気をきる。



2 しらたきを下ゆでし、食べやすい大きさに切る。  
(下ゆで不要のしらたきの場合は洗ってから切る。)



3 にんじんをせん切り、こまつなを2cmに切る。  
にんにく・しょうがをみじん切りにする。  
(チューブでもよい)



4 フライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうが・豚ひき肉を入れて炒める。



5 にんじん・ひじき・しらたきを加えて炒め、  
水・スープの素・調味料を入れて煮る。



6 水分がなくなってきたら、こまつなを入れて炒め、  
すりごまを入れる。

※ 卵は、ゆで卵・半熟卵・目玉焼きなど、好みに  
応じてトッピングする。



栄養満点丼 (ごはん)  
牛乳 きびなごフライ  
みそ汁

2020年9月の給食献立より



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

