

はま菜ちゃん友達丼



ひとくちメモ

はま菜ちゃん友達丼は、平成27年度のはま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。

親子丼ではなく、豚と卵が友達、こまつな（葉物野菜）とごぼう（根菜）が友達、2種類の友達で作ったメニューだそうです。栄養もたっぷりです。



作り方

材料と分量 (4人分)

鶏卵	4個
豚肉	100g
たまねぎ	1個 (120g)
ごぼう	1/2本
こまつな	1株 (70g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
だし汁	200cc

栄養価

一人分の
エネルギー 155kcal
たんぱく質 11.0g
(ごはんを含まず)

★だしのとり方★

- 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
- 火を弱め削り節（2袋）を入れ、1分ほど加熱する
- 火を止め、削り節が沈んだらこす。



1 玉ねぎをくし形に、こまつなを2cmの長さに切る。



2 ごぼうをさがきにして水につける。



3 卵を割り、溶いておく。



4 フライパンにだし汁と調味料を入れ、煮立ったら豚肉・ごぼうを入れ煮る。
ごぼうが煮えたら、たまねぎを入れて煮る。



5 こまつなを入れ、1分ほどたったら、卵を流し入れる。



はま菜ちゃん友達丼（はいがごはん）
牛乳 ごまじょうゆあえ
みそ汁

2019年11月の給食献立より

