

そぼろ煮



ひとくちメモ

そぼろの語源は粗朥（そおぼろ）といわれます。とても細かくしたものを「おぼろ」と呼び、それよりも粗いものを「そぼろ」というようになったようです。

2月の給食ではだいこん・にんじんを使っていますが、いも類やかぼちゃなどを使ってもおいしいです。



作り方

- 1 だいこんを1~2cm程度の厚さのいちょう切りにし、鍋に水とだいこんを入れてやわらかくなるまでゆで、ザルにあける。



- 2 にんじん・しょうがをみじん切りにする。（しょうがはチューブでもよい）



- 3 鍋に油・しょうがを入れて火をつけ、豚ひき肉・にんじんを炒める。



- 4 だし汁・調味料・だいこんを入れて煮る。（顆粒だしでもよい）



- 5 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



★だしのとり方★

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

材料と分量 (4人分)



豚ひき肉	60g
だいこん	200g
にんじん	50g
しょうが	小さじ1/4
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	小さじ1/2
だし汁	100mL

調味料

栄養価 一人分の

エネルギー 56kcal
たんぱく質 3.4g



ごはん 牛乳
きつねうどん
そぼろ煮

2025年2月の給食献立より

