

学校給食レシピ紹介



きつね丼

材 料 1人分

白飯	150g	ながねぎ（斜め切り）	10g
かつお厚削り節	0.3g	食塩	0.15g
水	40g	こいくちしょうゆ	7g
炒め油	少々	本みりん	2.8g
豚もも赤身肉（小間切り）	15g	上白糖	2g
油揚げ（せん切り）	30g	でん粉	3g
たまねぎ（スライス）	30g	水	6g
にんじん（せん切り）	10g		

つくりかた

1. 厚削り節でダシをとります。
2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒めます。豚肉に火が通ったらたまねぎ、にんじんを炒めます。
3. 1でとったダシ汁を加え、油揚げ、長ねぎを入れ調味します。
4. 最後に水溶きでん粉を加え、トロミをつけます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- ごはんにかけて、どんぶりにして食べましょう。
- 給食では削り節でダシをとっていますが、粉末の和風だしを使っても調理できます。