



あじ きゅうしょく おうちでも味わおう！給食レシピ



やまとにくどり やまと どんぐり 大和肉鶏と大和まなのそぼろ丼の具

がつ にち か しょうがっこう とうじょう
6月16日(火) 小学校で登場！

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- とり にく 80g
・鶏ひき肉
- (きゅうしょく やまとにくどり しょう
給食では大和肉鶏を使用)
- だいず 80g
・ひきわり大豆
- (な ぼあい にく りょう 量 増やす
無い場合はひき肉の量を増やす)
- やまと つけもの 50g
・大和まなの漬物
- なま こまつな だいようか 100g
(生の小松菜で代用可)
- こいくち おお 大さじ 2/3
・濃口しょうゆ
- さとう おお 大さじ 1/2
・砂糖
- りょうりしゅ こ 小さじ 1
・料理酒
- こ 小さじ 1
・みりん
- あぶら てきりょう 適量
・油

A

※小松菜を使うときは、味の濃さを調味料で調整する。

つく かた 作り方

- ① こまつな しょう ぼあい はば き
小松菜を使用する場合…1cm幅に切る
- ② なべ あぶら ねっ とり にく だいず いた
鍋に油を熱し、鶏ひき肉とひきわり大豆を炒める。
- ③ にく いろ か やまと つけもの こまつな くわ
肉の色が変わったら、大和まなの漬物(小松菜)を加えて炒める。
- ④ やさい ひ とお ちょうみりょう くわ いた
野菜に火が通ったら A の調味料を加えて炒める。
- ⑤ あじ ととの でき あ
味を調えたら出来上がり！

やまと やまと でんとう やさい
大和まなは、「大和の伝統野菜」のひとつです。やわらかい葉と、ほんのりとした甘み、独特の風味が特徴で、煮びたしや漬物に使うことが多いです。

