

# 歯ッピー給食



## 【献立】

- ★ 進化した丼 ～3色から5色へ～
- ★ 牛乳
- ★ ひかるちゃんのお豆腐
- ★ 冬瓜と厚揚げのすまし汁
- ★ なし

## 料理名

## 進化した丼 ～3色から5色へ～

対象学年等

高等部

### 材料

4人分 (g)

切り方等

精白米	420	
鶏ひき肉	100	
玉ねぎ	130	粗みじん
油 (炒め用)	適量	
砂糖	6.8	小さじ2杯強
料理酒	10	小さじ2杯
濃い口しょうゆ	14	小さじ2.5杯弱
冷凍錦糸卵	140	
にんじん	35	短い千切り
小松菜	130	1cm幅
油 (炒め用)	適量	
濃い口しょうゆ	6	小さじ1杯
味付けのり	5枚入り×4袋	



## 【作り方】

- ①炊飯する。
- ②少量の油で、ひき肉を焦がさないように色が変わるまで炒めてから、玉ねぎを加える。調味料を加え、味付けする。
- ③錦糸卵は熱湯で解凍し、ほぐす。  
(家庭では、卵3個に塩少々を加えて炒り卵を作る。)
- ④小松菜は下ゆでする。  
少量の油で、にんじんを焦がさないように炒める。しんなりとしてきたら、下ゆでした小松菜を加える。しょうゆで味付けする。
- ⑤それぞれの具材を混ぜ合わせる。
- ⑥ご飯をよそってから、⑤を盛り付ける。  
のりは、各自でトッピングする。



《調理のポイント等》 高校生の分量です。ご飯の量は、加減してください。  
家庭では、小松菜はゆでずにそのまま炒めても、おいしく仕上がります。  
進化した丼は、高等部の委員会活動で生徒たちと一緒に考えたオリジナルメニューです。  
給食の3色丼を5色に進化させた丼です。鶏そぼろの茶色、たまごの黄色、にんじんのオレンジ、小松菜の緑、最後に味付けのりの黒で5色になり、各自の好みで盛り付けます。  
メニュー名も委員会で考え決定しました。今では、毎年登場する定番メニューです。