

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ れんこん入り鶏そぼろ丼
(ご飯、そぼろ丼の具)
- ★ ほうれん草と切干し大根の和風サラダ
- ★ すまし汁

料理名	れんこん入り 鶏そぼろ丼		対象学年等	小学校3、4年生
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】 ①鶏ひき肉に酒をまぶす。 ②油を熱し、しょうがを炒め香りを出す。 ③鶏ひき肉を入れ、十分に炒める。 ④れんこん、調味料を加える。 ⑤味をととのえ、水溶きでんぷんを加える。	
鶏ひき肉(粗挽き)	160			
料理酒	0.8			
しょうが	2	すりおろす		
れんこん	80	0.7mm角		
油	2.8			
砂糖	8.8			
しょうゆ	9.6			
料理酒	4			
でん粉	2			
ご飯	80			



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・ごはんのにせて食べるため、お米の大きさに合わせてれんこんを細かく切っています。
また、ご飯が進む味付けにしています。
- ・れんこんは、食物繊維が多く、また、かみごたえもあるため、子どもたちに進んで食べてほしい食べ物です。