

大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピを紹介します。「ソイ丼の具」です。白いご飯が進むメニューです。残りがちな大豆やこまつなも、このメニューだと残さず食べてくれます。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

*小松菜の代わりに春菊を使ってもおいしいです。

ソイ丼の具（4人分）

材料

大豆（乾燥）	100g
（大豆水煮）	（200g）
豚ひき肉	150g
こまつな	50g（2cmカット）
カレールウ	4g～6g
しょうゆ	大さじ2
★ みりん	大さじ1強
さとう	大さじ1強
水	100cc
サラダ油	適量

材料はおとな4人分です。ご家庭で作りやすい分量で作ってください。給食のルウは、アレルギーフリーの甘口を使用しています。

作り方

- ①大豆（乾燥）はよく洗い、水から柔らかくなるまでゆでる。
（大豆の水煮を使う場合は、そのまま使用します）
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、★印の材料と①の大豆を加え10分ほど煮る。
- ④カレールウを加え、汁けがなくなるまで弱火で煮る。
仕上げに茹でた小松菜を加える。

