給食レシピ紹介

２０２２年１２月１５日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **川俣シャモそぼろごはんの具** |
| 副菜 | 大根のごまマヨ和え |
| 汁物 | にらたま汁 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 川俣シャモもも挽肉（荒挽き） | １２ |  |
| 川俣シャモむね挽肉（荒挽き） | １２ | 酒につけておく |
| 料理酒 | １．２ |  |
| 米油 | ０．６ |  |
| おろししょうが | ０．６ |  |
| にんじん | １２ | みじん切り　または細せん切り |
| たまねぎ | ３０ | みじん切り |
| 塩 | ０．１２ |  |
| 三温糖 | ２．４ |  |
| みりん | １．２ |  |
| こいくちしょうゆ | ６．６ |  |
| むき枝豆 | ６ | ゆでて冷ましておく |

【作り方】

1. フライパンに、米油とおろししょうがを入れ、シャモ肉を炒める。
2. 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れて炒める。
3. 調味料を入れ、仕上げに枝豆を入れる。

＜ポイント！＞

・「そぼろ」とは、食材の汁気がなくなるまで、ぱらぱらに炒りつけた食べ物です。食材には、牛や豚や鶏のひき肉、魚肉やエビをゆでてほぐしたもの、溶き卵などがあります。今回は、ごはんの具として提供するため、にんじんやたまねぎも使用しました。野菜の水分が出るので、ごはんに混ぜやすくなります。

・味付けは、お好みで調整してみてください。

・川俣シャモの挽肉は、弾力や存在感とともに、しっかりとしたかみごたえがあります。市販の挽肉は、荒挽きではないので、野菜と炒めると存在感をあまり感じないかもしれません。時間がある時には、もも肉、胸肉を包丁で小さく刻んで挽肉にしてから炒めると、ほどよい食感が出るかと思います。