



食育の日の献立

～肉丼の具～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

肉丼の具にはたくさんの玉ねぎを使っています。玉ねぎには硫化アルカリという成分が含まれていて、玉ねぎを切ると、この成分が目を刺激します。涙目になるのはこのためです。しかし、加熱をすることで甘味成分に変わり、目を刺激することもなくなります。

材料（4人分）

しらたき	150g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/4本
かまぼこ（白）	1/2本
豚小間肉	240g
油	大さじ1
中ざら糖	大さじ3
④ しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ1
清酒	大さじ1
水	適量

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは千切りにする。かまぼこは薄切りにする。
- ② しらたきは下茹でしてあくを抜く。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③ににんじん、玉ねぎ、しらたきを加え、さらに炒める。
- ⑤ 材料が浸る程度に水を加え、調味料④を加える。さらに、かまぼこを入れて煮る。
- ⑥ 丼ぶりにご飯を盛り、⑤をのせる。

