

# 切り干し大根の甘辛丼

かむかむ  
メニュー



## 【材料】 (4人分)

・ごはん	600 g	・砂糖	おお 大さじ1
・豚ひき肉	180 g	・濃口しょうゆ	おお 大さじ1と1/2
・切り干し大根	25 g	・みりん	おお 大さじ1
・人参	30 g	・とうがらし	この お好み
・玉ねぎ	90 g	・片栗粉	こ 小さじ1
・枝豆のおき実	30 g	・水	こ 小さじ2
・油	適量	・ごま	おお 大さじ1
・酒	おお 大さじ1と1/4		

## 【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻して、3cm長さに切る。
  - ②人参・玉ねぎは粗目のみじん切りにする。
  - ③フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、酒を加える。
  - ④肉の色が変わったら、人参・玉ねぎを加えて炒める。
  - ⑤切り干し大根・枝豆を加えて炒める。
  - ⑥調味料を加える。とうがらしはお好みで入れる。
  - ⑦水溶き片栗粉を入れる。
  - ⑧器にご飯をよそい、⑦を盛り、最後にごまをかけて完成。
- \*水溶き片栗粉を入れると、具がまとまり食べやすくなります。

切り干し大根には、成長期に必要な「カルシウム」と「鉄分」が多く含まれています。

<1人分の栄養量> エネルギー 417kcal 食塩相当量 1.2g

■出典元： 令和3年8月 三光共同調理場 献立表より