



ひろしまオールスター★担々丼

材料（4人分）		作り方
豚ひき肉	200g	① フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて香りが出るまで炒める。 ② 豚ひき肉を入れて炒める。 ③ にんじん、エリンギを入れて炒め、にんにくに火が通ったら、広島菜漬、ちりめんじゃこ、とうもろこしを入れて炒める。 ④ 混ぜ合わせた調味料 A を、③に入れて、味付けする。 （水分が少なければ、水を1人分当たり大さじ1加えて調節する。） ⑤ すりごまを入れる。 ⑥ 火を止め、レモン果汁を加える。 ⑦ ごはんに⑥をかける。
にんにく（みじん切り）	少々	
しょうが（みじん切り）	少々	
ごま油	適宜	
にんじん（粗みじん切り）	中 1/4 本	
エリンギ（小さめのココロコ）	60g	
広島菜漬（細かく刻む）	80g	
ちりめんじゃこ	20g	
ホールコーン	60g	
鶏ガラスープ（粉）	小さじ 1/2	
みりん	大さじ 1	
みそ	小さじ 1 強	
砂糖	A 小さじ 2	
豆板醤	少々	
かきしょうゆ	小さじ 1/2	
酒	小さじ 1	
すりごま	大さじ 3	
レモン果汁	少々	
ごはん	4 膳	

ひとこと Memo

この給食メニューは、呉市の小学2年生が考えた、今年度の「ひろしま給食」最優秀レシピ賞です。

広島菜漬、ちりめんじゃこなど、広島県産の食材がふんだんに使われています。

【1人分の栄養価】

エネルギー 520kcal
 たんぱく質 19.7g
 脂質 14.9g
 食塩相当量 0.8g

（ごはんは米 80g で計算）

自分流にアレンジ☆オリジナル担々丼を作ってみよう！

☆とうもろこしの代わりに「炒り卵」を！

☆半熟卵を入れると栄養価アップ！辛みも抑えられ、マイルドに！



☆練りごまを加えて、風味をアップ！

☆水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんかけに！



☆ごはんの代わりに、麺と組み合わせて「ひろしまオールスター★担々麺」に！

☆パスタ、オープンサンド、肉まん、豆腐、おにぎりなど、様々な料理の具（あん）に！



わが家オリジナルの
ひろしまオールスター★
担々丼を作ってみよう！

