



作ってみませんか？ふくやまの学校給食

2月 福山市立〇〇小学校

パワーをつける！スタミナがんす丼



過去のレシピ等を
ホームページで
紹介しています。

材料(切り方)	分量(4人分)	作り方
ご飯	4 膳	① キャベツを茹でる。 ② かつお節でだし汁をとる。 ③ だし汁にたまねぎ、生しいたけを入れて煮る。 ④ たまねぎに火が通ったら、調味料を加えて混ぜ、がんすを入れる。 ⑤ ちりめんじゃこを入れる。 ⑥ ⑤に卵を入れる。 ⑦ ねぎを入れる。 ⑧ ご飯の上へ茹でたキャベツをのせ、⑦をかける。
たまねぎ(スライス)	1 個	
生しいたけ(スライス)	1 枚	
がんす(短冊切り)	6枚	
ちりめんじゃこ	10g	
卵(割りほぐす)	4個	
ねぎ(小口切り)	20g	
調味料	砂糖	
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
だし汁	水	1カップ
	かつお節	10g
キャベツ(せん切り)	1/6 個	

ひとこと Memo

今年度の「ひろしま給食」で「広島県教育委員会賞」を受賞したメニューです。府中町立府中小学校の5年生児童が考えました。広島の特産品「がんす」や「ちりめんじゃこ」を使ったやさしい味の丼です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー 463kcal
たんぱく質 17.6g
脂質 7.4g
食塩相当量 1.5g





2020年度広島県教育委員会賞

パワーをつけろ！スタミナがんす丼

野菜やがんすを卵でとじて、
ごはんにかけます。
やさしい味のどんぶりです。



「がんす」は、魚の
すり身に野菜を混ぜ、
パン粉をつけて揚げた
広島の特産物です。



がんすは、呉市や広島県西部を中心に、昔から親しまれてきた広島のソウル
フードです。最近では東京のアンテナショップ等でも人気があるようです。

簡単アレンジ！

その1.

好みの野菜や地場産物
を入れても OK!



小松菜



チンゲン菜



アスパラガス

その2.

かつおだしをとる時間が
無い時は、手軽に顆粒だ
しを使うと便利です。

その3.

キャベツはたまねぎなど
の野菜と一緒に煮ても
おいしくできあがります。