

あんかけごはん で 広島じゃんじゃん食べようや!

3月 福山市立〇〇小学校

材料 (4人分)		作り方
豚肉 (スライス)	120g	① いりこでだしをとる。
炒め油	適宜	② 鍋に油をひき、豚肉、にんじん、大根を入れて炒める。
大根 (せん切り)	80g	③ ②に①、白菜、しめじ、しらす干し、小松菜の順に入れて、煮立たせる。 ※灰汁 (アク) が出たら取り除く
にんじん (せん切り)	1/3 本	④ 白ねぎ、調味料を入れて味付けする。
白菜 (1cm幅)	1 枚	⑤ ④に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
小松菜 (小口切り)	1 束	⑥ ごはんに⑤をかける。
白ねぎ (斜め小口切り)	20g	
しめじ (小房に分ける)	40g	
しらす干し	15g	
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	大さじ1	
いりこ	5 尾	
水	1 カップ	
} (いりこだし)		
片栗粉 (同量の水で溶く)	大さじ1	
ごはん	4 膳	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

「あんかけおにぎりで 広島じゃんじゃん食べようや! (裏面にレシピあります)」を給食向けにアレンジしたレシピです。
大根の葉の代わりに、白菜を使っています。

白ねぎは、白髪ねぎにして、あんかけごはんの上に散らすときれいです。

しらす干しをあらかじめ油で炒めると風味が増して美味しいですよ。



【1人分の栄養価】

エネルギー 272kcal
たんぱく質 12.0g
脂質 6.9g
食塩相当量 1.2g

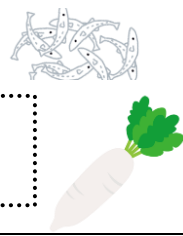
あんかけおにぎいで 広島じゃんじゃん食べようや!

令和3年度
ひろしま給食
統一メニュー

材料 (4人分)		作り方
精白米	2合	① ごはんを炊く。 ② フライパンで大根(葉), しらす干しを炒め, 塩・こしょうする。 ③ ①に②を混ぜておにぎりにする。 ④ フライパンに油を熱し, ③にしょうゆを塗って焼く。 ⑤ 昆布と削り節でだしをとる。 ⑥ 鍋に⑤, にんじん, 大根(根), しめじ, 小松菜の順に入れて煮立たせ, 調味料で味付けする。 ⑦ ⑥に白ねぎを入れる。 ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を入れる。 ⑨ ④に⑧をかける。
小松菜 (小口切り)	1株	
大根 (根:5ミリ角, 葉:みじん切り)	100g	
白ねぎ (せん切り)	30g	
にんじん (5mm角)	中1本	
しめじ (小房に分ける)	100g	
しらす干し	25g	
塩・こしょう	少々	
めんつゆ	大さじ2	
片栗粉 (同量の水で溶く)	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
油	適宜	
だし昆布 (5cm角)	1枚	
削り節	5g	
水	1カップ	

(混合だし)

時短で顆粒だしを
活用してもよいです。



ひとこと Memo

あんかけで冷めにくく, 野菜のうまみや栄養素も無駄なく食べやすいおにぎりです。

大根の葉も使うので, SDGsにもつながります。

広島県で作られる食材を多く使うので, 地産地消の推進にもなります。

【1人分の栄養価】

エネルギー	363kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	1.4g
食塩相当量	2.8g