



市制施行100周年記念 統一メニュー

# 福の山たっぴい丼



7月 福山市立〇〇小学校

作ってみませんか？  
ふくやまの学校給食

材料（4人分）		作り方
ごはん	4 膳	① グリーンアスパラガスは、下茹でしておく。 ② 鍋で牛肉を炒め、Aで下味をつける。 ③ たまねぎ、しらたきを入れ、炒める。 ④ 水、Bを入れ、煮る。 ⑤ ①、ねぎを入れて仕上げる。 ⑥ ⑤をごはんに盛りつける。
牛肉(スライス)	160g	
A	砂糖 小さじ1	
	みりん 小さじ1と1/2	
	しょうゆ 小さじ1と1/2	
たまねぎ(うす切り)	1/2 個	
グリーンアスパラガス (斜め切り)	4 本	
しらたき(ざく切り)	80g	
ねぎ(小口切り)	2 本	
水	1 カップ	
B	砂糖 大さじ1と1/2	
	みりん 小さじ2	
	しょうゆ 大さじ2	
	塩 少々	

ご家庭でも、ぜひ味わって  
みてくださいね♪

ばらのまち福山

イメージキャラクター「ローラ」



## ひとこと Memo

7月1日は、福山市の市制施行記念日です。

100周年を記念し、福山市内一斉に統一メニューを提供します。

『福の山たっぴい丼』は、福山市内や広島県内でとれる旬の食材をたっぷり使った料理です。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	440kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	7.7g
食塩相当量	1.8g

