

【朝日中学校 1 年 笠原 颯太さん考案】(応募時の学年)



大根とひき肉のとろ〜い煮物



＜メニューのポイント＞

(笠原さんより)

豚ひき肉を鶏ひき肉に変えても美味しいです。

大根は、一口大の乱切りだと、味が染み込みやすいです。

【材料 4 人分】

大根	15cmくらい
豚ひき肉	200g
しょうがすりおろし	1片
だし汁	200cc
砂糖	大さじ1・1/2
★ しょうゆ	大さじ2
本みりん	大さじ1
酒	大さじ1
水溶き片くり粉	大さじ1

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に★と大根と豚ひき肉、しょうがを入れる、ひと混ぜしたら落とし蓋をして中火にかけて、途中でアクを取る。
- ③ 沸騰後、中火で20分程煮込んで、煮汁がほぼなくなったら、水溶き片くり粉を入れ、とろみを付け完成。
火を止め、しばらく置いて、味を染み込ませる。

～食べた小・中学生からの感想～

・ごはん合うメニューで、もりもり食べました。
・分厚い大根から、いいにおいがぶんぶん！おいしかったです。



提供した給食
〈小学校 5 月 1 日、
中学校 5 月 8 日〉

阿見町立学校給食センター

