

今月の応募献立

(7月分)

献立名

シャキシャキそぼろ牛丼



材料名
(1人分)

牛ひき肉25g	みりん1g
たまねぎ15g	酒0.5g
にんじん5g	しょうゆ3g
切り干し大根3g	おろししょうが少々
しめじ8g	片栗粉少々
さとう1.5g	油適宜

作り方
(レシピ)

- ① 切り干し大根はよく洗い、あらかじめ熱湯で1～2分下茹でし、水にさらしてよく絞り、1センチに切る。
- ② たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、しょうが、牛ひき肉を加えて、よく炒めたら、にんじん、たまねぎも加えて炒める。
- ④ 調味料で味つけし、よければ①の切り干し大根も加えて、味がしみるまでしばらく煮る。
- ⑤ 煮汁が多い場合は、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

献立の特長

子どもに人気の牛丼に切り干し大根を加えました。日光をたっぷり浴びた切り干し大根は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物繊維が豊富で、積極的に食べたい食材です。人気メニューに利用することで、レパートリーを増やしてみたいかがでしよう。