



枝豆とそぼろのごはん(混ぜごはんの具)

一人当たり栄養価(中学校): エネルギー88kcal/たんぱく質11.3g/塩分0.7g



夏に人気の野菜を使った 「枝豆とそぼろのごはん」



枝豆は大豆を未熟なうちに収穫した野菜で、夏が旬の食べ物です。枝豆が熟すと大豆になります。大豆は、野菜ではなく豆の仲間です。枝豆は栄養価が高く、特にビタミンが多く含まれています。

塩ゆでにして食べるイメージがありますが、肉や野菜と一緒に煮たり、ごはん混ぜたりして食べると、ひと味違って、おいしいですよ!

材料(4人分)

●とりむねひき肉	150g
●にんじん	中1/2本
●ごぼう	30g
●冷凍むき枝豆	40g
●さとう	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1
●酒	大さじ1/2
●水	大さじ3

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

- 1 にんじん、ごぼうを千切りにする。ごぼうは、水につけてあくを抜く。枝豆は流水で解凍しておく。
- 2 フライパンにとりひき肉を入れ、ほぐしながら炒りをする。
- 3 2に水気を切ったごぼうを入れて炒め、にんじんを加えてさらに炒める。
- 4 調味料と水を入れ、中火で煮る。
- 5 枝豆を入れ、混ぜながら煮て仕上げる。
(ごはん混ぜる)

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。

【献立例】

枝豆とそぼろのごはん/牛乳/ミルクコーヒー/
ししゃもフライ/じゃがいもと玉ねぎのみそ汁

一食当たり栄養価(中学校): エネルギー773kcal/たんぱく質33.8g/塩分2.6g

