



白菜の 肉みそあんかけ
ライス



(写真:両津学校給食センター)

材料名	分量(5人分)
ごはん	茶わん5杯
豚ひき肉	150g
油	小さじ1強
おろしにんにく	小さじ1/2
豆板醤	少々
長ねぎ	1本
にんじん	1/3本
干しいたけ	2個
もやし	100g
白菜	150g
厚揚げ	100g
青菜	1/2株
◆砂糖	小さじ2
◆しょうゆ	大さじ1
◆みそ	大さじ2
◆酒	大さじ1
◆みりん	大さじ1/2
◆中華スープの素	少々
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ2
ごま油	小さじ1強
水	1/2カップ

白菜は、一度にたくさんの量（大きい葉1枚で100g）を食われるので、**野菜不足解消のお役立ち野菜**です。

今回の統一メニューは、その白菜を使用して、甘辛い肉みそあんをからめた、**食欲をそそる丼物**にしました。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

使用する佐渡産食材「白菜」

今が旬の白菜は、霜に当たり、甘みが出て、一番おいしい!!

ビタミンCや食物せんいが豊富です。横にすると重みで傷むので、芯を下にして、立てて保存しましょう。



《作り方》

- ①長ねぎは5mm幅の斜め切り、にんじんと戻した干しいたけはみじん切りにする。白菜の軸の部分はそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ②厚揚げは熱湯でさっとゆでて水けをきり、縦半分に分けてから幅1cmに切る。
- ③油でおろしにんにく、豆板醤、豚ひき肉、長ねぎを炒める。
- ④ひき肉に火が通ったら、にんじん、干しいたけ、もやし、白菜、厚揚げの順に入れて炒め、水と左表◆の調味料を加えて煮る。
- ⑤具材に火が通ってきたら、青菜を加えて煮て、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥仕上げに、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけ、ごま油を入れる。
- ⑦盛りつけたごはんの上にかけて、できあがり。

寄付のお礼

寄贈者 岡崎 実 様 (佐渡総合病院副院長 小児科医師)
物 品 遊具等

佐渡の子ども達の健やかな成長を願い、サンテラ佐渡スーパーアリーナ(佐渡市総合体育館)に遊具をご寄付いただきました。

多大なるご厚意にお礼申し上げます。

