



# 学校給食レシピ紹介



今月は、松ヶ崎学校給食センターから、佐渡産の干し椎茸を使った『焼肉丼』を紹介しします。佐渡の干し椎茸は、昔ながらの原木栽培で作られています。厚みがあり、形が良く、見た目がしっかりしているのが特徴です。干し椎茸には、食物繊維、ビタミンD、カリウムなどが豊富に含まれています。特に、ビタミンDは、生椎茸の10倍以上も含まれており、カルシウムの吸収を助ける効果があります。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

## しいたけ入り焼き肉丼



◆材料(4人分)  マークは佐渡産です。

- 豚もも肉 … 200g
- 玉ねぎ … 160g
- 糸こんにゃく … 80g
-  干しいたけ … 5g
- グリンピース … 12g
- おろししょうが・にんにく… 各小さじ1/2
- 油 … 小さじ2
- A 砂糖 … 小さじ4
- A 料理酒 … 小さじ2
- A みりん … 小さじ2/3
- A しょうゆ … おお 大さじ1 1/2
- A 水 … てきりよう 適量

### ◆作り方

- ① 豚肉は3cm、玉ねぎは5mmのくし切り、干しいたけは水で戻しスライス、糸こんにゃくは茹でておく。
- ② 油でおろしにんにく・しょうがを炒め、玉ねぎを入れ、油がなじむまで中火で炒める。
- ③ しいたけ、糸こんにゃく、Aの味調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 豚肉を入れ、アクをとりながら、中火で10分程煮込む。
- ⑤ 最後に、グリンピースを入れてできあがり。

### ◆コツ・ポイント

- 先に玉ねぎを炒めることで、玉ねぎの甘味と旨みが増します。



佐渡市ホームページにて過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりを公開しています。検索には、左のQRコードを読み取ってご覧ください。