



主食+  
主菜



## 豚肉丼の具



©富士宮市さくやちゃん

ボリュームたっぷりの肉丼は子どもたちに大人気！富士宮の日の給食では富士宮産の豚肉を使います。

### 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

(A)

・砂糖	大さじ1・1/2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	小さじ1・1/2
・水	200ml
・にんじん	1/3本(30g)
・たまねぎ	中1個(200g)
・豚小間切れ肉	240g
・しらたき	170g
・糸みつば	適量

### 作り方

- ①にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、糸みつばは1.5cm程度に切る。
- ②しらたきは下茹でし、アク抜きをする。
- ③(A)を煮立て、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ④肉を入れ火が通ったらしらたきを入れて煮る。
- ⑤糸みつばを入れて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

### 献立例



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・豚肉丼の具
- ・すまし汁
- ・みかん

