

# 東っ子大好き給食レシピ

みんなが大好きな献立レシピを紹介します。  
ぜひ、作ってみてください。

## 元気のでるご飯



【材料】	【分量 4人分】	【調味料】
ご飯	280g	みりん 小さじ1
牛肉	200g	こしょう 少々
にんにく	2g	酒 小さじ1
しょうが	1.6g	砂糖 大さじ1
たまねぎ	80g	しょうゆ 大さじ2
にんじん	40g	ごま油 小さじ1/2
さやいんげん	17g	
いりごま	4.5g	
刻みのり	1.6g	
ごま油	2g	

### 【作り方】

- ① しょうが、にんにくをすりおろす。
- ② 野菜を切る。(にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、さやいんげん1.5cmに切る)。
- ③ フライパンで牛肉を炒めて、①をいれてさらに炒める。
- ④ ③のところへたまねぎ、にんじんを入れてある程度火が入ったら調味料を入れて炒める。
- ⑤ ④の味を見てよかったら、さやいんげんを入れて加熱して最後にごま油をさっとかけて混ぜる。
- ⑥ ご飯をお皿の上に盛り、⑤の具を乗せてから刻みのりをふって完成。

### こだわりポイント



もともとは、肉とさやいんげんとかごまのみだった料理ですが、野菜を増やすことで甘みや栄養価が増え、さらに美味しさがバージョンアップしました！

## りっちゃんサラダ



【材料】	【分量 4人分】	【ドレッシング】
きゅうり	41g	砂糖 小さじ1
トマト	40g	酢 小さじ2
キャベツ	80g	なたね油 大さじ1
にんじん	30g	塩 1g
ハム	30g	こしょう 0.1g
かつお節	4g	
刻みこんぶ	1g	

### 【作り方】

- ① 野菜とハムを切る。(きゅうりは輪切り、トマトは1cm角くらいの角切り、キャベツ・ハムは短冊切り、にんじんは千切りにする。)
- ② ①の野菜とハム、とうもろこしをボイルする。
- ③ ②のボイルしたものにかつお節と刻みこんぶを入れて、ドレッシングを混ぜ合わせて完成。

### こだわりポイント



刻みこんぶを戻さないことで野菜の水分によって柔らかくなりドレッシングを入れた時に味が薄くならないようにしています！