



豚肉と小松菜のたまご丼



7月6日の給食にです。
写真はその後にUPします。
お楽しみに。

材料(4人分)

米	2合(300g)
【丼の具】	
卵	1個
豚肉	60g
酒	小さじ1/2
サラダ油	適量
小松菜	3株(60g)
玉ねぎ	中1/4(60g)
キャベツ	葉2枚(48g)
オスターソース	小さじ2
醤油	小さじ1弱
砂糖	小さじ1弱
にんにく	チューブで約1cm
塩・こしょう	少々
ごま油	適量

作り方

- ①お米は研いで、30分ほど浸水し炊く。
- ②小松菜は3cm程度の幅に切る。キャベツは1cm幅の千切りに切る。玉ねぎは厚めにスライスする。
- ③フライパンに油を入れてあたため、溶いた卵を入れて炒り卵を作る。一度、お皿にとりだしておく。
- ④同じフライパンにもう一度、油を入れてあたため、食べやすい大きさに切った豚肉と酒を入れて炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったら②の野菜を入れて炒め、しんなりしてきたら③の炒り卵を加える。
- ⑦調味料を加えさらに炒め、塩・こしょうで味をととのえ盛り付ける。

ひとくちメモ

あわら市内の小学生が地場産食材を使って考えてくれたメニューです。オスターソースやにんにくが入っているので、暑い夏でもご飯がすすむ一品です。小松菜やキャベツ、卵などあわら市でとれる食べ物はいっぱいあります。あわら市でとれる「地場産物」を、お店で探してみましよう！

地場産物…自分たちが住んでいるところでとれる農産物

