

竹ちゃんのおすすめ料理

(2 月) つくってみてね!

【料理名】 ひろしま産物 DAY 献立

竹原みそどんぶり 牛乳 八方汁



【コメント】

給食で、竹原市らしさがわかる『どんぶりもの』を食べてもらおうと考えられたのが、竹原みそどんぶりです。

竹原市内で飼育された牛の肉で「肉そぼろ」を作りました。野菜のあえ物は切り干し大根を入れて、よく噛んで食べる工夫もしました。

竹原みそどんぶり

作ってみませんか! ?

食品名	分量 (4人分)	作り方
米	2合	1 ほうれん草はゆでて水冷にして2cmに切る。 にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。 2. 切り干し大根は水でもどして、3cmに切り、柔らかくなるまでゆでて冷ます。 コーンもゆでる。 3. しょうがはみじん切りにする。
牛ミンチ	140g	
中みそ	大さじ1	
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ2	
しょうが	少々	4. フライパンに油を熱し、しょうが・牛ミンチを炒める。肉の色が変わったら調味料を加え、炒りつける。 5. ごはんの上に、肉そぼろ・にんじん・ほうれん草・切り干し大根・コーンを盛り付ける。
油	適量	
にんじん	1/2本	
ほうれん草	1束	
(冷)コーン	50g	
切り干し大根	20g	