

最優秀
レシピ賞

平成30年度「ひろしま給食」統一メニュー

ひろしまオールスター

たんたんどん

★担々丼

保手濱 夏実さん（呉市立白岳小学校 第2学年）
有紀子さん（母）

広島栄養満点のスーパーどんぶりです。私のおばあちゃんが冬に作ってくれた漬物とレモンが使えて、とても喜んでくれました。



材料（4人分）

米	2合	
豚ひき肉	200g	
にんにく	1g	（みじん切り）
しょうが	1.5g	（みじん切り）
にんじん	中1/4本	（粗みじん切り）
エリンギ	1.5本	（小さめのコロコロ）
広島菜漬け	80g	（細かく切る）
ちりめんじゃこ	20g	
ホールコーン	60g	
ごま油	小さじ2	
すりごま	30g	
レモン果汁	少々	
A 鶏ガラスープ（粉） 小さじ1/2、みりん 大さじ1、みそ 小さじ1と1/2、		
さとう 小さじ2、豆板醤 少々、かきしょうゆ 小さじ1/2、酒 小さじ1		

作り方

- ① なべにごま油、にんにく、しょうがを入れ、豚ひき肉を入れて炒める。
- ② にんじん、エリンギを入れてよく炒める。広島菜漬け、ちりめんじゃこ、ホールコーンを入れて炒める。
- ③ Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせて味をつける。
（※この時、水分が少ないようなら水（10～20ml/人）を加えて調節する。）
- ④ すりごまを入れる。
- ⑤ 火を止め、レモン果汁を加える。