主食・主菜	トマト肉丼



エネルギー454kcal、食塩相当量 1.2g

料理の特徴

令和５年度かながわ学校給食夢コンテスト（神奈川県教育委員会主催）に、給食で食べてみたい「夢の献立」として川崎市の小学生が受賞し、商品化もされたメニューを学校給食向けにアレンジしたものです。トマトが入ることでさっぱりとした仕上がりになり、彩りもよくなります。

材料（４人分）※小学校中学年の量を基にしています。

麦ごはん	
精白米	300ｇ（２合）
水	２合の目盛まで
大麦	50ｇ（大さじ４）
水	100ｇ（1/2カップ）
トマト肉丼の具	
油	小さじ1
豚肉（もも肉・肩肉、薄切り）	240ｇ
しょうが	少々
にんにく	少々
しょうゆ	小さじ１／２
酒	小さじ１／２弱
油	小さじ1
にんじん	大１／５本
たまねぎ	180ｇ（１個）
しめじ	20ｇ（１／５株）
酒	小さじ１弱
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ１と１／２
トマト	80ｇ（１／２個）
片栗粉	小さじ２
水	大さじ１強
さやいんげん	20ｇ（３本）

作り方

1　麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
2　豚肉はすりおろしたにんにく、しょうが、調味料で下味をつけておく。
3　たまねぎは縦半分に切り更に繊維を断つように半分に切ってからスライスする。にんじんはせん切りし、しめじは石づきをとってほぐす。トマトは2cm角に切り、さやいんげんはゆでで2cmの長さに切る。
4　フライパンに油を入れ、火をつけて２の豚肉をよく炒め取り出しておく。
5　４のフライパンに油を入れ、にんじん、たまねぎを加えて炒め、たまねぎがしんなりしてきたら、しめじを加えて、酒、砂糖、しょうゆで味を調える。
6　トマトを加えて更に炒め、４の豚肉を戻し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
7　３のさやいんげんを散らし仕上げる。
8　器に麦ごはんを盛り付け、トマト肉丼の具をのせる。

給食の献立（小学校）



トマト肉丼（麦ごはん）
春雨スープ
牛乳

＊ミニトマトで作ってもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て１人分です。

川崎市教育委員会