




<p>主食・主菜</p>	<p>野菜入りスタミナ丼</p>		
 <p>エネルギー583kcal、食塩相当量 1.3g</p>	<p>料理の特徴</p> <p>令和2年度中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した献立の中の一品です。</p> <p>肉と野菜をたっぷり使った、ボリュームのある丼です。午後の授業や部活動を乗りきるために生徒によって考案されました。</p>		
<p>材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。</p> <p>麦ごはん 精白米 390g（2.6合） 水 2.6合の目盛りまで 大麦 50g（大さじ4） 水 100g（1/2カップ）</p> <p>野菜入りスタミナ丼の具</p> <p>油 小さじ2 にんにく 少々 しょうが 少々 豚肉 280g （もも肉・肩肉、薄切り） 酒 小さじ1 たまねぎ 160g（小1個）</p> <p>砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1と1/3 塩 少々 オイスターソース 小さじ1と1/3 もやし 1/2袋 にら 1/3束</p> <p>片栗粉 大さじ1 水 大さじ1 ごま油 小さじ1/2</p>		<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 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5cm幅、玉ねぎは薄切り、にらは3cm幅、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 3 フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、火をつけて弱火で炒める。香りがたったら火を強めて、豚肉を加えて炒め、酒を回し入れる。 4 たまねぎを加えて炒め、カッパ内の調味料を加えて味を調える。 5 たまねぎがしんなりしてきたら、もやし、にらの順に加えて更に炒め、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。ごま油を回し入れて仕上げる。 6 器に麦ごはんを盛り付け、スタミナ丼の具をのせる。 	
<p>給食の献立（中学校）</p> 	<p>野菜入りスタミナ丼（麦ごはん） カラフルピクルス 生姜コンソメスープ みかんゼリー 牛乳 ＊ピーマンやにんじんなど、好きな野菜に変えてもよいでしょう。</p>		
<p>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。</p>			