

# レシピ：小美玉まるごと丼



小美玉まるごと丼とは...

令和2年度小美玉市民の日記念事業として、市内の公立幼稚園、小・中学校の学校給食で特別献立を提供する「小美玉まるごと給食」を実施しました。

その特別献立のメインメニューが **小美玉まるごと丼** です。

実際の給食では、小美玉市産の食材（豚肉、にんじん、れんこん、にら、米）を豊富に使用したことから、小美玉市をまるごと味わえる丼ぶりとして開発しました。

## 材 料（3～4人分）

●豚こま肉	200g
●サラダ油	小さじ1
●にんじん	1/5本
●たまねぎ	1玉
●れんこん	1/2節
●しめじ	1/2パック
●にら	1/2束
●片栗粉	小さじ1・1/3
●ごはん	お好み

### <合わせ調味料>

●清酒	小さじ2
●本みりん	小さじ1/2
●しょうゆ	大さじ1・1/3
●砂糖	大さじ3/4
●みそ	小さじ1



## 作り方

- ① にんじん、れんこんは、いちょう切りにする。  
しめじは、石づきを取ってほぐす。  
にらは、2cmの長さに切る。  
たまねぎは、1cmの厚さに切る。
- ② 合わせ調味料を作っておく。  
片栗粉は水で溶いておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を軽く炒める。
- ④ ①の野菜を上から順に炒め、火が通ったら、合わせ調味料を入れて調味する。
- ⑤ にらを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ にらに火が通ったら火を止め、水溶き片栗粉を回し入れる。
- ⑦ 火をつけ、ひと煮立ちさせたら完成です。

— ごはんにかけてお召しあがりください —