

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【豚とセロリのピリ辛丼】

＜材 料 2人分＞

ご飯	2人分	
にんにく	1片	
玉ねぎ	40g	
セロリ	30g	
エリンギ	30g	
小松菜	30g	
豚肉	90g	
ごま油	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ2
	コチュジャン	小さじ1
	みそ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	いりごま	小さじ1



1人分エネルギー 468kcal 塩分相当量 1.1g
(ごはん200gの場合)

＜作り方＞

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは1cm幅の短冊に切ります。
セロリは厚めの斜め切り、エリンギはたて半分に切り、斜めに切る。小松菜は2～3cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れてにんにくを炒め、豚肉、玉ねぎ、セロリ、エリンギを入れて中火で炒める。
- ③ Aの調味料で味付けし小松菜を入れて炒める。
- ④ いりごまを混ぜて、ご飯の上にかけて出来上がり。

＜調理のポイント＞

セロリは厚めに切り、炒めすぎないのがポイントです。

そんなに辛くありませんが、お好みでコチュジャンの量を調整してください。

＜コメント＞

昨年度、学校給食会の献立コンクールで入賞したときのメニューです。

爽やかな香りが特徴のセロリ。セロリは炒めると、とっても美味しい野菜です。