



主食+
主菜



スタミナ丼の具



野菜をたっぷり使って
彩り鮮やかに仕上
げています。ご飯の
すすむ味付けで夏に
ぴったりの一品です。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・サラダ油	小さじ1
・豚肉	240g
(A)	
・おろししょうが	小さじ1/2
・おろしにんにく	小さじ1/2
・塩	小さじ1/3
・黒こしょう	少々
・酒	小さじ1
・エリンギ	40g
・たまねぎ	中1個
・もやし	1/2袋
(B)	
・砂糖	大さじ1
・酒	小さじ1
・赤みそ	小さじ2
・アップルソース	大さじ1
・醤油	大さじ1
・豆板醤	小さじ1/5
・赤ピーマン	1/4個
・黄ピーマン	1/4個
・にら	5本
・でん粉	小さじ2
・いりごま	小さじ2

作り方

- ①エリンギの石づきを落とし、短冊切りにする。
- ②たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンはスライスし、
にらは3cm幅に切る。
- ③豚肉に(A)で下味をつける。
- ④フライパンに油をひき、④を入れて炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、エリンギ、たまねぎ、もやし、
(B)を入れて炒める。
- ⑥ピーマン、にらを入れ、軽く炒める。
- ⑦水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑧ごまをかけて完成。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・スタミナ丼の具
- ・豆腐ともずくのスープ
- ・小魚アーモンド



富士宮市立学校給食センター