

▶ どんどろけ飯

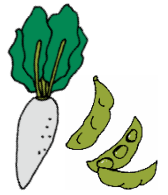


学校給食

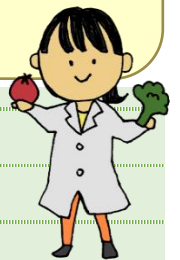
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



「どんどろけ」とは、この地域の方言で「雷」を意味します。豆腐を炒める際、水分が飛んで「バチバチ」と鳴る音が雷鳴のように聞こえることから、その名前が付けられたそうです。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 米		52 g
A しょうゆ		1 g
A 酒		1 g
・ 厚削り節		0.5 g
・ 水		60cc
・ サラダ油		1 g
・ 押し豆腐	(さいの目切り)	15 g
・ 鶏ひき肉		10 g
・ にんじん	(せん切り)	3 g
・ 干し椎茸	(戻して薄切り)	1 g
・ 油揚げ	(せん切り)	3 g
・ ごぼう	(せん切り)	3 g
A 砂糖		1.5 g
A 酒		1 g
A しょうゆ		1.3 g
A 塩		0.4 g

【作り方】

- ① 米はAの調味料とだし汁で炊く。
- ② 押し豆腐は、下茹でをしておく。
- ③ ごぼうは流水であく抜きをする。
- ④ サラダ油で②をよく炒め、鶏のひき肉・にんじん・椎茸・油揚げ・ごぼうを加えて炒める。
- ⑤ ④にAで調味する。
- ⑥ 最後に①と⑤を混ぜ合わせる。