



## 五 一 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、  
美味しくいただきましょう！～

令和3年6月30日(水)

献立

### ご飯・牛乳・はたはたフライ・ とんぶりあえ・じゃがいものそぼろ煮

#### じゃがいものそぼろ煮(一人分)

〈材料〉

・豚挽き肉	30g
・じゃがいも	70g (一口大)
・つきこんにやく	20g (適度な長さに切る)
・にんじん	20g (いちよう切り)
・玉ねぎ	60g (スライス)
・干し椎茸	1g (水で戻してスライス)
・冷凍むき枝豆	5g (解凍しておく)
・サラダ油	適量
・砂糖	1g
・しょうゆ	5g
・酒	2g
・みりん	2g
・カレー粉	少々

〈作り方〉

- ①野菜類を切り揃えておく。
- ②サラダ油でひき肉を炒め、その他の食材も軽く炒める。
- ③②に水を足して煮る。
- ④食材に火が通ってきたら調味料を加えて煮含める。最後に枝豆を散らす。

はたはたフライ、とんぶり、干し椎茸、むき枝豆、牛乳が秋田県産です。野菜以外にもいろいろな県産食材があるので、これからも使用していきたいです。



熱量 866kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.6g カルシウム 353mg 食物繊維 6.1g

地場産物使用率(カロリーベース) **79%**

## 「そぼろ」

「そぼろ」は、牛や豚、鶏のひき肉、魚肉やえびをゆでてほぐしたもの、溶き卵などをそのままあるいは調味して、汁気がなくなりぱらぱらになるまで炒って作る料理です。そのままご飯にのせたり、混ぜておにぎりにしたり、弁当やちらし寿司などに使ったりします。より細かくほぐしたそぼろを「おぼろ(臍)」といいます。そもそもそぼろの語源は「粗臍(そおぼろ)」であると言われており、元々はこちらのほうが先にあった言葉であると考えられるそうです。

また、鶏肉のそぼろを大根やかぼちゃの煮物に用いたものは「そぼろ煮」と呼ばれています。

今日はじゃがいも、人参、玉ねぎ、しいたけ、こんにやくなどと一緒に煮込んだそぼろ煮です。汁を多めにし、カレー粉を加えて食べやすくしました。

そぼろを冷めてから食べると、脂っぽいと感じることがあります。油で炒めてから調味したり、調味液に肉を入れてから炒ると、脂と臭みが残りやすく、冷めると脂分が白く残ったりします。炒るときに肉の塊ができて、均等にほぐれないこともあります。肉そぼろは、熱湯で一度茹でてから調理すると、冷めても美味しいそぼろになります。

有名な駅弁にも  
そぼろが...

