

献立名 パワーをつけろ！スタミナがんす丼			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		<ul style="list-style-type: none"> ・がんす，ちりめんじゃこ，卵を使用する。 ・広島県産の食材を2品以上使用する。 	
材料	分量 4人分	切り方	作り方
米	2合		① ごはんを炊く。 ② かつお節でだし汁をとる。 ③ だし汁に玉ねぎ，生しいたけを加えて煮る。 ④ 玉ねぎに火が通ったら，調味料を加えて混ぜ，がんすを入れる。 ⑤ ちりめんじゃこを入れる。 ⑥ ⑤に溶き卵を入れる。 ⑦ ねぎを入れる。 ⑧ ごはんの上へゆでたキャベツをのせ，⑥をかける。 ☆ <u>学校給食での活用</u> ・キャベツも一緒に加熱する。 ・卵とじが難しい場合は，炒り卵にして加えても良い。 ・卵を入れる前に水溶き片栗粉を加えると，卵がふわっと仕上がる。
玉ねぎ	1個	スライス	
生しいたけ	1枚	スライス	
がんす	72g	短冊切り	
ちりめんじゃこ	8g		
卵	4個		
ねぎ	3本	小口切り	
調味料			
さとう	小さじ2		
みりん	小さじ2		
酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
だし汁			
水	1カップ		
かつお節	8g		
キャベツ	1.5枚	千切り	

※材料や分量などは各施設で調整し，学校給食に取り入れてください。