



# 豚じゃこ丼

粕屋町の代表的なメニューです！  
子供たちからのリクエストも多く、大人気の献立です♪  
しらす干しが入るので、カルシウムがたっぷりとれる  
ところがポイントです！  
甘辛い味付けでご飯がどんどん進みます！



## 【材料】(4人分)

豚ももスライス	150g
玉ねぎ	300g
にんじん	50g
しめじ	50g
枝豆	30g
しらす干し	15g
糸こんにゃく	100g
こいくちしょうゆ	20g
うすくちしょうゆ	5g
みりん	4g
砂糖	4g
料理酒	5g
サラダ油	5g
温かいご飯	丼4杯分

## 【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは干切り、しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎとにんじんを加えて炒める。焦げ付きそうであれば、水を加え、しめじ、しらす干し、糸こんにゃくを入れてさらに炒める。
- ③酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて炒め、仕上げに枝豆を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④丼にご飯を盛り、具をのせる。

## 給食での献立

- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・豚じゃこ丼
- ・いわしの梅煮
- ・小松菜のおひたし

