

## 4月のおすすめメニュー(小学校21日・中学校28日) ☆三

- ・牛乳
- ・たけのこそぼろ丼
- ・三色和え
- ・しらすのかきたま汁
- ・お茶蒸しパン

今年度の給食がスタートしました。  
この日はたけのこと抹茶を使った春らしい献立でした。「たけのこそぼろ丼」は、今が旬のたけのこを使い、甘辛く味付けをしました。ご飯がすすむ味です。ぜひご家庭でも作ってみてください。



### 「たけのこそぼろ丼」 (4人分)

#### 【材料】

|          |      |
|----------|------|
| ごはん      | 4杯   |
| たけのこ(水煮) | 100g |
| 豚挽肉      | 120g |
| グリンピース   | 8g   |
| ごま油      | 4g   |
| しょうが     | 4g   |
| にんにく     | 2g   |
| 味噌       | 12g  |
| しょうゆ     | 16g  |
| 砂糖       | 12g  |
| 酒        | 8g   |
| 白いりごま    | 4g   |



### レシピを紹介！

(作り方)

- ① グリンピースを茹でておく。
- ② たけのこは1cmの角切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ しょうが、にんにくをごま油で炒めて、挽肉、たけのこを加え、★の調味料で煮る。
- ④ 味を整え、①とごまを入れて仕上げる。
- ⑤ 温かいご飯にそぼろをのせて出来上がり。

小学一年生もおもしろそう  
に食べてくれていました。

