

給食レシコンクール受賞料理

主菜

富(とめ)のさつまいもの みそそぼろ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：107kcal
- ・たんぱく質：5.6g
- ・カルシウム：21mg
- ・鉄：0.6mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
ごま油	3.2g	小さじ1弱	
豚ひき肉	100g		
しょうが	2g	チューブなら 2.5 cm	みじん切り (すりおろしでも可)
にんじん	50g	1/3 本	いちよう切り 3mm
さつまいも	80g	1/5~1/4 本	いちよう切り 1 cm (皮は汚いところを削ぐ程度で OK)
小ねぎ	6g	1 本	小口切り 5mm
酒	4g	小さじ1弱	
混合調味料	きびざとう	1.2g	小さじ 1/2 弱
	みそ	11g	小さじ 2 弱
	しょうゆ	3.2g	小さじ 1/2 強
	みりん	7.2g	小さじ 1 強
			すべて混ぜ合わせる

すりおろしのしょうがだけを先に入れると、はねて危険です！必ず他の食材の後に入れます。

- ① ごま油で豚ひき肉・しょうがを炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、にんじんを加え、火が通るまで中火で炒める。
- ③ 混合調味料を加え、味を調える。
- ④ 具材に調味料がなじんだら、さつまいもを加え、さつまいもに火が通るまで炒める。

◎さつまいもに火が通りにくい場合は、少量の水または湯を加えると、火が通りやすくなります

- ⑤ 小ねぎを加え、サッと和えたら完成！

◎かき混ぜすぎるとさつまいもが崩れてしまうため手早く混ぜるのがポイントです



給食レシコンクールで「ごはんに合うで賞」に選ばれた料理です。醤油味にしがちなそばろですが、みそ味にすることでよりごはんがすすむ一品に仕上がります。みその塩味とさつまいもの甘みの相性がとても良いです。また、にんじんやさつまいもをいちよう切りにすることで、食べ応えもあり、満足感もある主菜になります。

