

きゅう しょく

給食とコラボ★ とおかまちグルメ！



とおかまちメニュー新聞

食^たべて学^{まな}ぼう！【令和7年・2月号①】

2月は「越後妻有のごちそう家 ごったく」さんとコラボ！

「ごったく」さんは、魚沼産コシヒカリや妻有ポークを使った料理が評判の農家レストランです。お店の特徴は、食材へのこだわりです。お米をはじめ、使用する食材の多くが、自家農場「ごったく農園」で栽培されています。必要以上に農薬を使っていないため体にもやさしく、味に自信あり！とのこと。ぜひ、お店に食べに行ってみてください。

給食では、ごったくの名物の「ロコモコ丼」をアレンジした『ごったく風ロコモコ丼』を味わってもらいます。添えているサラダは、しょうゆの実を使ったドレッシングで味付けしました。お楽しみに。

コラボメニューのレシピを紹介！＜ごったく風ロコモコ丼＞

＜材料 4人分＞

・ごはん	茶わん 4 杯	・じゃがいも	100g
・ハンバーグだね	4 個分	・ブロッコリー	40g
・サラダ油	小さじ1	・にんじん	20g
・玉ねぎ	1/4 個	・キャベツ	40g
・マッシュルーム	20g	・コーン	5g
・デミグラスソース	40g	・あらびきガーリック	少々
・ケチャップ	小さじ4	・しょうゆの実	12g
・中濃ソース	大さじ 1/2	・しょうゆ	小さじ 1/2
・水	大さじ 2	・塩、こしょう	少々
・サラダ油	小さじ1	・オリーブ油	小さじ1

＜作り方＞

- ①じゃがいも、にんじんは角切り、キャベツは色紙切り、ブロッコリーは小房に分けてそれぞれゆでて水気を切り、冷ましておく。
- ②玉ねぎは粗みじん切り、マッシュルームはスライスする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、成形したハンバーグだねを入れ焼く。
- ④ハンバーグを焼いた後のフライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、水とAの調味料を加えて煮る。
- ⑤B の調味料を混ぜ合わせドレッシングをつくり、①とコーンを和える。
- ⑥皿にご飯を盛り、その上にハンバーグをのせ、④をかけ、⑤を添える。