

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

食べて学ぼう！【令和7年・2月号②】



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皿にごはんを盛り、その上にハンバーグをのせ、④をかけ、⑤を添える。