

きゅうしょく

給食とコラボ★ とおかまちグルメ！



食べて学ぼう！〔令和5年・12月号〕
とおかまちメニュー新聞

12月は「らぽーとランド花&レストラン」さんとコラボ！



らぽーとランド花&レストランさんは、地域のファミリーレストランとして幅広い年齢層を対象に市内外から人気のあるお店です。入り口ではフラワーショップの四季折々の花や花の香りが迎え、店内に入るとオープンキッチンから料理のいい匂いが迎えてくれます。ファミリーレストランならではの親しみやすいメニューが満載で、野菜たっぷりの『ラポーター麺』や『野菜たっぷりタンメン』が人気です。今年からソフトクリームを自分でアレンジできるコーナーもあります。

週末にはぜひ家族と一緒に行ってみてください。

今回は、人気メニューのステーキ丼のたれを使った、『焼肉丼』が給食で登場します。玉ねぎのうまみと酢が効いたさっぱりとした焼肉丼をどうぞ味わってください。

【ステーキのたれレシピ】

- ①すりおろした玉ねぎ1個を炒めて冷ます。
- ②醤油90ml、酢15ml、すりおろしんにんにく1.5g、すりおろししょうが3gを加える。
- ③ひと晩寝かせて完成！

人気メニュー「ラポーター麺」の丼レシピを紹介！！

【材料（4人分）】

豚ひき肉	100g	かたくり粉	適量
人参	25g	水	180ml
玉ねぎ	40g	醤油	小さじ4
白菜	40g	酒	小さじ2
もやし	200g	オイスターソース	小さじ1
木耳(戻し)	20g	おろしんにんにく	1g
筍水煮	25g	こしょう	少々
サラダ油	適量		
ごま油	適量		



【作り方】

- ①人参、白菜、筍は短冊、玉ねぎはくし切りする。
- ②豚ひき肉を油で炒め、香ばしさを出す。
- ③人参、玉ねぎ、筍を入れ一緒に炒める。
- ④人参に火が通ったら白菜、もやし、木耳を入れ手早く混ぜ合わせる。
- ⑤Aを加え、煮立ったらかたくり粉でとろみをつけ、仕上げにごま油で香りを出す。