

# まいちょこ丼



使用した  
地場産物

牛肉・まこもたけ  
わらび・しいたけ  
にんじん・たまねぎ  
白ねぎ・いちじくジャム

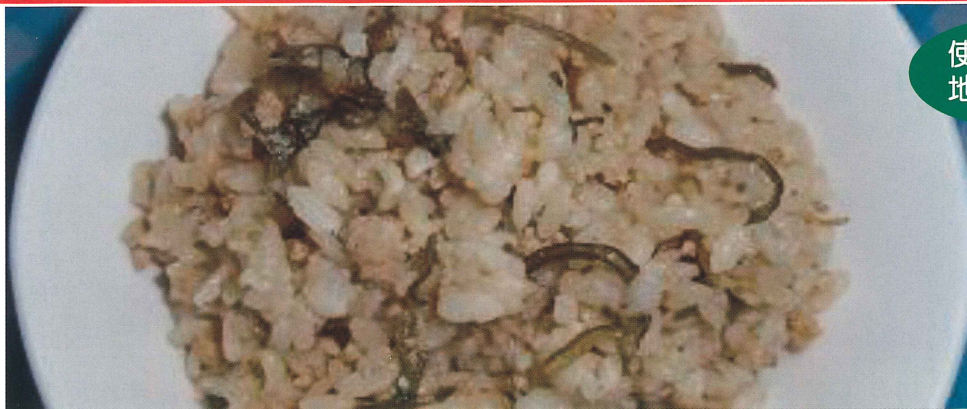
## ポイント

「まいちょこ」とは、南部町の方言で「しょうずに」「うまいこと」という意味があり、「まいちょこ丼」は、南部町の特産品を「まいちょこ」取り入れたオリジナルどんぶりです。コチュジャンのピリッとした辛みと、いちじくジャムの自然な甘さがポイントの甘辛い味つけで、ごはんがすすみます。

1人あたり460kcal  
(ごはんを含む)

材料名	分量(5人分)	作り方
牛肉(小間切れ)	200 g	①たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、まこもたけ・白ねぎは斜め切り、わらびは長さ2cm、にんにくはみじん切りにする。しいたけは薄切りにする。 ②鍋にごま油をひいて熱し、にんにくを入れて香りが出たら牛肉を炒め、コチュジャンと赤ワイン半量を加える。 ③にんじん、たまねぎ、まこもたけ、しいたけを順に加えて炒め、具材がひたひたにかぶる程度に水を加えて煮る。 ④わらび、白ねぎを加え、いちじくジャム、しょうゆ、残りの赤ワインを加えて味つけし、食塩で味を調整する。 ⑤どんぶりにごはんを盛り、具をよそう。
たまねぎ	300 g	
にんじん	60 g	
まこもたけ (又は、たけのこ水煮)	60 g	
わらび水煮	30 g	
しいたけ	30 g	
白ねぎ	60 g	
にんにく	1 g	
赤ワイン	大さじ1	
いちじくジャム (又は、砂糖)	大さじ2	
濃口しょうゆ	大さじ2	
コチュジャン	小さじ1	
食塩	少々	
ごま油	3 g	
ごはん	どんぶり5杯	

# 鶏そぼろごはん



使用した  
地場産物

米・鶏肉

## ポイント

そぼろのうま味がごはん全体に行き渡り、食がすすむ一品です。子どもたちからも好評で、鶏そぼろごはんの日はどのクラスも残菜なしです。刻み昆布のほか、炒りごまを加えると、食べた時の香ばしさがより一層増します。

1人あたり290kcal

材料名	分量(3合分)	作り方
精白米	3合	①米を洗ってざるに上げておく。生姜はすりおろす。 ②フライパンに油をひき、鶏ひき肉と生姜を炒め、調味料で味付けする。 ③米と水を炊飯釜にセットし、②のそぼろと刻み昆布を加えて炊き込む。
鶏ひき肉	100 g	
砂糖	大さじ1	
酒	小さじ2	
生姜	1かけ	
濃口しょうゆ	大さじ2	
食塩	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	
刻み昆布	6 g	