



# 第17回ひのっ子シェフコンテスト 銀賞受賞作品

栄養士・給食調理員が選んだ特別賞受賞/JA 東京みなみ賞受賞



## 「れんこん肉団子と野菜たっぷり

## あんかけ日野丼」



### 作り方

- ①お米をといでご飯をたく
- ②野菜を食べやすい大きさにきる。レンコンは細かくきる。
- ③豚肉とれんこんとかたくり粉を入れてまぜ、1口サイズの肉だんごをつくる。
- ④フライパンに油をひいて肉だんごを並べて焼く。こんがり焼き目をつけて中まで火をとおす。焼けたらお皿に取り出しておく。
- ⑤フライパンに野菜を入れ、かるく炒めてから蓋をしてむす。  
むせたら野菜が全体的にしんなりするまで炒める。
- ⑥肉だんごと調味料を入れて5分程煮つめる。
- ⑦水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ⑧とき卵を流し入れかためる
- ⑨ごま油を入れて、かるくまぜたら **完成！！**

### 材料（4人分）

豚ひき肉	200g	白菜	2枚(150g)	お米	2合
にんじん	1/2本(100g)	卵	2個	酒	大さじ4
ブロッコリー	1/2株(200g)	水	500cc	塩・コショウ	適量
しめじ	1/2株(100g)	さとう	大さじ1	ごま油	適量(10g)
玉ねぎ	1/2個(170g)	みりん	大さじ1	かたくり粉(肉団子)	30g
れんこん	1/2個(150g)	オイスターソース	大さじ2	かたくり粉(とろみ)	45g
冬瓜	1/4個(150g)	鶏がらスープの素	大さじ2	サラダ油	10g
大根	1/2本(150g)	しょう油	大さじ2		

～私が考えました！～

東光寺小学校 六年生

くろさわ にこ  
黒澤 咲心さん

日野産食材のポイントは？  
たくさんの野菜を使ったので、食感や味を楽しんでほしい



「ひのっ子シェフコンテスト」は、小学生を対象に学校給食で食べたいメニューを考案してもらい、食べることや食材の大切さを感じることで、食への関心を高め、心身共に健康な子どもを育てることを目的として毎年開催しています。