

## 【トマトとひき肉のアジアンライス】レシピ

### 【材 料 (小学3・4年生1人分)】

精白米(無洗米)	65 g
発芽玄米	10 g
豚ひき肉	30 g
トマト	15 g
ホールトマト缶	15 g
たまねぎ	43 g
にんにく	1.2 g
大葉	0.5 g
カレー粉	0.6 g
オイスターソース	5 g
さとう	2 g
しょうゆ	2 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
油	0.5 g



#### 栄養価<小学校3・4年生 1人分>

エネルギー	378kcal	たんぱく質	11.7 g
脂質	5.9 g	食塩相当量	1.01 g
食物繊維	1.8 g		



夏野菜を食べて  
元気に過ごそう!



### 【作り方】

- ① 精白米と発芽玄米を合わせ、分量の水を入れて炊飯する。
- ② トマトは皮を湯むきし、さいの目に切る。
- ③ たまねぎ、にんにく、大葉はみじん切りにする。
- ④ ホールトマト缶を開け、ほぐしておく。
- ⑤ フライパンに油をしき、にんにくを弱火で炒め香りを出す。
- ⑥ 豚ひき肉を強火で炒め、ある程度火が通ったらたまねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ⑦ ほぐしたホールトマト缶、トマト、カレー粉を加えて水分をしっかり飛ばす。
- ⑧ 調味料を加えて加熱し、水分を飛ばす。
- ⑨ 最後に大葉と塩、こしょうで味をととのえて具は完成。
- ⑩ 炊きあがったごはん⑨の具をのせる。

平成27年度に大根小学校の保護者からの募集献立により学校給食に採用されました。今では夏の給食の人気メニューとなっています。

トマトは夏の日差しを浴びてリコピンやビタミンをたっぷり含んだ夏野菜です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどです。大葉とオイスターソースを使うことがアジアンライスの特徴です。トマトとカレー味が食欲をそそる献立で、子どもたちに人気があり、夏バテが心配な時期でもしっかり食べられます。

今回は、給食での材料や作り方を紹介しました。ご家庭でも学校給食のメニューを作ってみませんか。