

スタミナすったて風丼



「すったて」とは？

ごま、みそ、夏野菜などをすり鉢ですり合わせ、冷たい水を入れた川島町のご当地グルメです。うどんのつけ汁としての食べ方がポピュラーですが、ごはんにかけてもおすすめです。給食では、園児が食べやすいように甘辛い味付けに工夫しています。

材料	使用量	下処理など
豚もも肉	150g	小さめの細切りにする
玉ねぎ	120g (中 1/2 個)	皮をむき、小さめに切る
きゅうり	30g (中 1/3 個)	縦半分にしてから、2mm幅に切る
生姜	2g (1/4 かけ)	みじん切りにする
にんにく	2g (1/4 かけ)	みじん切りにする
白すりごま	大さじ 1	白すりごま
酒	小さじ 1	※調味料は混ぜ合わせておく。
みそ	大さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1/2	
砂糖	大さじ 1	
片栗粉	小さじ 2	
油	小さじ 1	
ごはん	茶碗 1 杯ずつ	

つくり方

- ① きゅうりはさっとボイルしておく。
- ② フライパンに油をひき、生姜とにんにくを炒める。香りが出てきたら、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを加え炒める。
- ③ 全体に火が通ったら①のきゅうり、調味料を加え、味がなじむように軽く炒める。最後にすりごまを加え、混ぜ合わせたら、火を止める。
- ④ 丼ぶりにごはんを盛り、③をかけて完成。

・・・ワンポイント・・・

★保育園では、衛生面や食べやすさを考慮し、きゅうりをボイルしてから使用しています。シャキッとした食感を楽しみたい場合は、ボイルせずにご使用ください。