



# 北海道をまるごと食べよう！



## ◆ラム肉のジンギスカン丼◆



ジンギスカンは北海道の郷土料理です。

羊の牧場が大正時代に滝川と札幌の月寒にできたことから、北海道にジンギスカンが根づきました。もともとは羊毛をとるために飼育されていましたが、やがて食用として広まってきました。

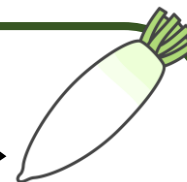
現在では、日本国内での羊肉の生産はわずかで、流通している肉のほとんどが、オーストラリアやニュージーランドから輸入されたものです。



## ～羊肉の豆知識～

- 羊肉は、その生育期間により大きく2種類に分けられます。  
「ラム」は生後1年未満の子羊肉、「マトン」は生後1年以上の羊肉のことをいいます。
- 肉の中ではエネルギーが低く、疲労回復や美容&ダイエット効果があると注目されている、カルニチンも含まれています。

## ◆大根と油揚げ のみそ汁◆



みそ汁の具には、冬野菜の定番である「大根」を使いました。もちろん北海道産です。大根には消化酵素が含まれているので、胃腸の働きを整えてくれます。

## ◆野菜うの花 もちもちフライ◆

**NEW**

初登場のメニューです！

北海道産のじゃがいもをベースに、大豆のおから、にんじん、とうもろこし、いんげん、ごぼうなどを混ぜ合わせて作るしっとりもちもちとしたフライです。



# 和風 そぼろごはん

具たくさんで、栄養豊富なみそ味のそぼろです。和風素材のうまみと、みそのコクがよく合い、白いごはんにぴったりです。

〈材料〉（4人分） ※（）内の分量は目安です。

米…………… 320g（約2合）	サラダ油…………… 少々
鶏ひき肉…………… 60g	赤みそ…………… 小さじ1／2
焼き豆腐…………… 75g（1／4丁）	しょうゆ…………… 大さじ1
ごぼう…………… 25g（6cm）	A 砂糖…………… 大さじ1
にんじん…………… 40g（1／4本）	みりん…………… 小さじ1
しょうが…………… 2g	酒…………… 小さじ1
切干大根…………… 8g	唐辛子…………… 少々
干しいたけ…………… 4g（約2枚）	白いりごま…………… 小さじ2
ひじき…………… 2.5g（小さじ1／2）	



札幌市学校給食栄養士会  
もぐりん・ぺろりん

## 《作り方》

- ①米を炊く。
- ②焼き豆腐は十分水気を切り、く  
ずしておく。
- ③ごぼうはささがきにして水につ  
けておく。にんじんは、せん切  
りにする。しょうがはすりおろ  
しておく。
- ④切干大根と干しいたけは、水  
でもどしてみじん切りにする。ひ  
じきは水でもどしておく。
- ⑤サラダ油を熱し、しょうがを炒  
め、ひき肉を入れて、ぼろぼろ  
になるまで炒める。
- ⑥⑤に焼き豆腐を入れ水分がなく  
なるで炒め、③のごぼう、にん  
じん、④の切干大根、しいたけ、  
ひじきを入れてさらに炒める。
- ⑦Aの調味料を入れて味を含ませ、  
唐辛子、白いりごまを入れる（水  
分が足りなければ、干しいたけ  
のもどし汁を入れる）。
- ⑧炊きあがったごはんにそぼろを  
のせる。

札幌市学校給食栄養士会HPはこちら！

一人分の栄養価はこちらでご覧になれます▶▶▶▶

