

Table with 9 columns (7月1日火 to 7月11日金) and multiple rows of ingredients and quantities for school lunches.

Table with 4 columns (7月14日月 to 7月17日木) and multiple rows of ingredients and quantities for school lunches.



給食レシピ紹介(7月15日)

トマトのうまみたっぷり! トマト丼

トマト丼って?

トマト丼は下呂市のご当地B級グルメです。下呂市は、市内の標高が600mもあり、昼夜の寒暖差が大きいので、甘みの強いトマトがとれます。そのトマトを利用して、ジャムやジュースなどの加工品、新しいグルメとしてトマト丼も考案されました。

材料(2人分)

Table listing ingredients and quantities for the Tomato Bowl recipe, such as 豚肉 50g, 玉ねぎ 1/4個, etc.

作り方

- ①フライパンに油をひき、玉ねぎを入れてさっと炒める。
②ごぼう、豚肉、しょうが、残りの調味料を加え、なじませながら炒める。
③豚肉に火が通ったら、糸こんにゃくとトマトを加え、炒める。
④ねぎを加え、さっと火を通す
※とろみをつける場合はここで加えてください。
⑤ごはんのにのせて完成。

* エネルギーの単位はkcalです。
* 塩分の単位はgです。

* 食材の分量は、中学校の分量になっています。
* 入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
* 学校給食は、学校給食地産地消推進事業により、県・市・JA中央会の一部助成を受けています。
* 学校給食で使用する加工食品の原材料についての明細は関市ホームページでお知らせしています。
* X(旧twitter)で給食献立写真を掲載しています。
* ご意見、ご不明な点などありましたら、関市学校給食センターまでご連絡ください。(0575-22-3588)



ホームページ



X(旧twitter)