



枯葉丼

H30 箕輪南小学校



〈秋のコンコン
ぎつねメニュー〉

- ・ 枯葉丼
- ・ 長芋シャキシャキ
ごましそつくね
- ・ パセリと塩こんぶの和え物
- ・ 温かい生姜入り
カレースープ
- ・ くずもち
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

油揚げは油で揚げているので乾煎りするのがポイント！
油揚げを枯葉に見立てています。

■材料 / 4 人分

ご飯 …………… 600g
油揚げ …………… 120g
葉ねぎ …………… 10g
しらす干し …… 10g
薄口しょうゆ 大さじ1
おろししょうが 5g
砂糖 …………… 少々
めんつゆ …… 40g
鰹節 …………… 4g

■作り方

- ① 油揚げは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンで、油揚げ・葉ねぎ・しらす干しを炒める。
- ③ しょうゆ・おろししょうが・砂糖・めんつゆのタレを混ぜ、②に入れる。
- ④ 火が通ったら、ご飯の上にのせ、鰹節をのせる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 391kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.9g 炭水化物 57.7g 食塩相当量 1.2g