

光三小避難拠点のメニュー 「豚丼」

今回、光三小避難拠点では大人も子供も大好きな豚丼を作りました。入れる具材が少なくてもおいしいのが豚丼の特徴です。ぜひお試しください♪

[材料(150人分)] 予算約1万円

豚小間肉 4kg 玉葱 10kg いんげん 5パック

つきこん(糸こんにゃく) 5袋 醤油 2本

砂糖 1袋 付け合わせ紅ショウガ 1kg

- ①玉葱・いんげんを洗い、
玉葱はくし切りにします。
つきこんは食べやすい長さに切ります



- ②お湯が沸いたら、つきこんを茹でます。
(つきこんはザルに入れたまま釜の中へ入れると簡単! サッと茹でます。)



アルファーマイも同時に
作っていきます



③豚肉に火が通ったら、つきこん→玉ねぎの順に釜へ入れ、茹でます。



④醤油と砂糖で味付けをします。



茹でいんげんと紅ショウガをのせて・・・



完成♪

温かいごはんは寒い時だけでなく
いつ食べてもほっとするものです。
日頃から災害に備えての備蓄を行いつつ、
手軽に作れるメニューや調理法を考えてみてください☆