

☆豚肉と大根の煮物☆

【分量（4人分）】

豚肉	160g
サラダ油	2g（小さじ1/2）
大根	340g（10cm）
にんじん	80g（15cm）
さやいんげん（冷凍）	20g（4本）
さつま揚げ	80g
板こんにゃく	50g
干しいたけ	4g（2個）
しょうが（すりおろし）	3g
チューブでもよい	（小さじ1弱）
和風だしの素	2g（小さじ2/3）
水	160ml
しょうゆ	24g （大さじ1と1/3）
三温糖	10g（大さじ1強）
本みりん	4g（小さじ2/3）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 豚肉は2cm幅に切る。
- ② 大根は2cmの厚さのいちょう切りにして、下ゆでしておく。
- ③ にんじんはいちょう切り、さやいんげんは2cm幅、
さつま揚げは1cm幅、板こんにゃくは3等分して
1cm幅に切り、下ゆでしておく。
- ④ 干しいたけは、水で戻して薄く切る。
- ⑤ しょうがはすりおろしておく。
- ⑥ 鍋にサラダ油を引き、豚肉、しょうがを入れて炒める。
- ⑦ 豚肉に火が通ったら、にんじんを入れてさらに炒める。
- ⑧ ⑦に水と和風だしの素を加え、ひと煮立ちしたらあくをとり、
大根、さつま揚げ、板こんにゃく、干しいたけを加えて加熱する。
- ⑨ 具材がやわらかくなったら、★調味料を加えて煮る。
- ⑩ さやいんげんを加え、やわらかくなったら火を止める。

※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。

だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



大根は下ゆですると味がしみやすくなります。下ゆでしない場合は、にんじん、大根を水から入れて煮るとよいです。

砂糖、しょうゆを加えて煮含め、大根にしっかりと味をしみこませると、よりおいしく食べることができます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー	120kcal
たんぱく質	13.0g
食塩相当量	1.1g

