

☆煮みそ☆

【分量（4人分）】

豚肉	100g	
はんぺん	80g	
生揚げ	100g	
板こんにゃく	60g	
白菜	120g（中2枚）	
にんじん	50g（5cm）	
大根	140g（4cm）	
ねぎ	60g（1/2本）	
赤みそ	★調味料 40g（大さじ2強）	
三温糖		12g （大さじ1と1/3）
本みりん		7g（小さじ1強）
和風だしの素		2g（小さじ1/2）
水	160ml	

※ 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、はんぺんは1cm幅に切る。
- ② 生揚げ、板こんにゃくは3等分にし、1cm幅に切り、生揚げは油抜き、板こんにゃくは下ゆでをしておく。
- ③ 白菜は2cm幅、にんじんは5mm厚さのいちょう切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ④ 大根は1cm厚さのいちょう切りにし、下ゆでしておく。
- ⑤ 鍋に分量外の油をひいて、豚肉を炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、水と和風だしの素を加えて、加熱する。
- ⑦ はんぺん、板こんにゃくを加え、ひと煮立ちさせた後に大根、生揚げ、白菜と★調味料を加えて煮る。
- ⑧ 最後にねぎを加えてひと煮立ちさせる。

※ 給食では、削り節や鶏ガラ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。



西三河地方に伝わる、愛知県の郷土料理です。主に農家で作られていた家庭料理です。大根や白菜、ねぎ等の野菜、こんにゃく等を赤みそ（豆みそ）でじっくり煮込んで作ります。白飯との相性もよく、おいしく食べられます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 152kcal
たんぱく質 13.8g
食塩相当量 1.3g

