

みやぎ
県

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～2月の献立より～



「豚肉ととうふのくず煮」

豚肉は、糖質の消化を助けるビタミン B1 が多く含まれており、疲労回復に効果があります。

「くず」は、マメ科の植物です。くずの根はくず粉として料理に使われたり、葛根湯など生薬の材料として使われます。

給食のくず煮では、くず粉の代わりに片くり粉を使い、とろみをつけています。なめらかな口触りの絹ごしとうふと野菜、豚肉をけずりぶしとしいたけのだしで煮た一品です。とろみをつけることで冷めにくく、寒い季節にもぴったりです。

ぜひ家庭でも食材をアレンジしてお試ください。



〈材料 4人分〉

| | |
|-------------|------------|
| 豚肉(薄切り) | 80g |
| 絹ごしとうふ | 320g(1丁) |
| たまねぎ | 120g(1/2個) |
| えだ豆(むき実) | 20g |
| しょうが | 1片 |
| 干しいたけ | 4g(1～2個) |
| 料理酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こいくちしょうゆ | 大さじ2 |
| うすくちしょうゆ | 大さじ2 |
| 片くり粉 | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ3 |
| けずりぶし | 3g |
| 水 | 500cc |
| (干しいたけのもどし汁 | 60cc) |

〈作り方〉

- ① 干しいたけは水でもどす。(水は捨てずにおいておく。(60cc: 足りない場合は水を足して60ccにする))
- ② しいたけ・たまねぎはせん切りにする。
- ③ しょうがは皮をむき、すりおろしてしぼり汁をとる。
- ④ とうふはさいの目切りにする。
- ⑤ 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑥ けずりぶしでだしをとる。(420cc)
- ⑦ だし汁としいたけのもどし汁を煮立てて、豚肉を入れる。
- ⑧ 肉の色が変われば②を加えて煮る。
- ⑨ ⑧がほとんどやわらかくなれば、料理酒・塩・しょうゆで調味し、④を加えてさらに煮る。
- ⑩ 最後にえだ豆を入れ、水どき片くり粉でとろみをつけ、③を加えて仕上げる。

～ できあがり ～

来月は…「プリプリ中華いため」と
「ツナごぼうサンド(具)」のレシピをお届けします。

