

きょう

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「肉みそいため」

「肉みそいため」は豚肉・大豆・ほうれん草・こんにゃく・しいたけが入っており、いろいろな食感が楽しめます。

味付けに赤みそやコチジャン、にんにく、しょうがなどを使っているので、ごはんがすすむ一品です。

豚肉や大豆に含まれるビタミン B1 は糖質をエネルギーにかえるのを助ける働きがあり、疲労回復に役立ちます。

暑い夏にぴったりの「肉みそいため」をぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・豚肉	80g
・料理酒	小さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ1
・大豆	65g
(大豆の水煮の場合)	150g
・ほうれん草	1/2束
・しょうが	1かけ
・にんにく	1/5かけ
・こんにゃく	1/2枚
・干しいたけ	4g(2枚)
・サラダ油	小さじ1
・赤みそ	大さじ1
・さとう	大さじ1/2
・料理酒	小さじ1
・コチジャン	小さじ1弱
・濃口しょうゆ	小さじ1強
・しいたけのもどし汁	20cc

〈作り方〉

- ① 大豆はよく洗い、沸とうした湯に30分ほどつけた後、火をつけ常に湯につかっている状態にし、湯が少なくなれば湯を足して、やわらかくゆでる。(空気にふれないようにするために、⑨で炒めるまでゆで汁につけておく)
- ② 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて、2cm 位に切る。
- ④ こんにゃくはさいの目切りにして、ゆでる。
- ⑤ にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ⑥ 豚肉は料理酒・濃口しょうゆを合わせた中に 30 分ほどつけて下味をつける。
- ⑦ A を合わせて調味液を作る。
- ⑧ フライパンに油と⑤を入れて弱火でじっくり炒め、にんにくが色づきはじめたら⑥を加えて炒める。
- ⑨ 肉の色が変われば②④を加えて炒め、さらにゆで汁をきった大豆を加えて炒める。
- ⑩ ⑨に③を加えて炒め、⑦で調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「さんまのかわり煮」と
「牛肉のトマト煮こみ」のレシピをお届けします。

