和(なごみ)だより

みやこ京

給食のレシピを届けます！

～１０月の献立より～

「豚肉とこんにゃくのいため煮」

豚肉は、糖質を代謝するために欠かせないビタミンB1が多く含まれており、疲労回復に効果があります。

糸こんにゃくは、エネルギーが低く、食物繊維が豊富です。加熱しすぎても煮崩れたり、固くなったりしません。どんな味つけの料理にも合わせやすい食材です。

ごま油やしょうがの風味がよく、ごはんによく合う一品で、お弁当のおかずにもおすすめです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

〈材料　4人分〉

豚肉(うす切り)	160g
しょうが	ひとかけ
糸こんにゃく	120g
干しいたけ	4g(1～2枚)
ごま油	小さじ1
さとう	小さじ1強
みりん	小さじ1弱
料理酒	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ2強

＜作り方＞

① 干しいたけを水で戻し、せん切りにする。
（しいたけのもどし汁(大さじ1)は捨てずに残しておく）

② しょうがはみじん切りにする。

③ 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでる。

④ 豚肉は3㎝位に切る。

⑤ 鍋を熱し、ごま油を入れてなじませ、肉を炒め、②を加えてさらに炒める。

⑥ 肉の色が変われば、①③を加えて炒め、さとう･みりん･料理酒･しょうゆ･しいたけのもどし汁(大さじ1)を加えて煮、強火で炒りつけるようにして炒める。

～できあがり～

来月は…「さばのみそ煮」と
「関東煮」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を１人分として計算しています。