

まごい
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



「豚肉とれんこんの煮つけ」

れんこんは、秋から冬が旬です。れんこんは、沼や水田の泥の中にあるハスの茎に養分が蓄えられ、太くなったものです。穴があいている形から、日本では「先を見通す」縁起の良い食べ物とされ、正月料理にも使用されています。れんこんの穴は地上の空気を地下に取り入れるための空気穴で、9～10個ほどあいています。

ビタミンCと食物繊維が多く含まれています。豚肉のうま味とれんこんの食感を味わうことができる献立です。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・豚肉	160g
・にんじん	50g(1/3本)
・れんこん	160g
・サラダ油	小さじ1/2g
・三温糖	小さじ2弱
・みりん	小さじ1
・料理酒	小さじ1
・こいくちしょうゆ	大さじ1
水(煮る用)	60cc

〈作り方〉

- ① れんこんは5mmの厚さのいちょう切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ② にんじんはうすいいちょう切りにする。
- ③ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、①②を加えて炒める。
- ④ ③に定量の水(60cc)を加えて煮、三温糖・みりん・料理酒・しょうゆで調味して煮含める。

来月は…「さけの野菜あんかけ」と
「ういろう(黒ざとう)」のレシピをお届けします。

