給食レシピ紹介

２０２２年６月２９日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん　味付のり |
| 主菜 | めばるの塩麹焼き |
| **副菜** | **ひじきの炒め煮** |
| 汁物 | なめこの味噌汁 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 豚もも肉 | ６ | 一口大に切り、酒をまぶしておく |
| 酒 | ０．６ |  |
| 米油 | ０．６ |  |
| にんじん | １０ | 拍子木に切る |
| 干ししいたけ | ０．６ | 水で戻し、スライスする |
| 出し汁 | ７．５ | かつおだしをとる |
| つきこんにゃく | １２ | ボイルする |
| ちくわ | ３．６ | 薄くスライスする |
| ひじき | ３ | 水で戻しておく |
| 三温糖 | １ |  |
| こいくちしょうゆ | ３ |  |
| みりん風調味料 | １．２ |  |
| むき枝豆 | ５ | ゆでておく |
| 白いりごま | ０．６ |  |

【作り方】

1. 鍋に、米油を入れ、豚肉を炒める。
2. 豚肉に火が通ったら、人参・干ししいたけを入れてさっと炒め、出し汁を入れて煮る。
3. 人参が煮えてきたら、つきこんにゃく・ちくわ・ひじき・調味料を加えて煮込む。
4. 仕上げに、枝豆と白いりごまを入れて、混ぜ合わせる。

＜ポイント！＞

・ひじきは、水で戻す時間や、煮込む時間によって、柔らかさが変わります。好みのかたさに仕上げるように、他の食材の下ごしらえをするとよいかと思います。

・今日の人参の切り方は、つきこんにゃくの太さに合わせました。つきこんにゃくでなく「しらたき」を使う時は、細千切りでもよいと思います。

・豚肉の代わりに鶏肉、ちくわの代わりにさつま揚げ、枝豆の代わりに水煮大豆、など家庭にあるものを用いて作ることができます。

・かつお節の出し汁を使ったので、ひじきがふっくらと煮えました。出し汁の代わりは、和風だしでも良いです。