給食レシピ紹介

２０２４年３月５日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | 切れ目入りコッペパン |
| 主菜 | ツナサンドの具 |
| 副菜 | いちご |
| **汁物** | **豚肉と野菜のトマト煮** |
| 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 |
| 豚肉 | 25g | 下味をつける |
| 酒 | 2g |  |
| ベーコン | 5g | 下味をつける |
| 酒 | 1.2g |  |
| 油 | 0.6g |  |
| にんにく | 0.5g |  |
| セロリ | 3g | みじん切り |
| じゃがいも | 50g | さいの目 |
| たまねぎ | 50g | さいの目 |
| にんじん | 20g | いちょう |
| ぶなしめじ | 9g | ほぐす |
| 大豆（乾） | 5g | 戻す　※水煮でも可 |
| トマトケチャップ | 10g |  |
| カットトマト（缶） | 25g | ※生のトマトでも可 |
| 野菜ブイヨン | 2g |  |
| 塩 | 0.2g |  |
| 三温糖 | 0.3g |  |

【作り方】

1. 鍋に下味をしておいた豚肉とベーコン、油、にんにく、セロリを入れて炒める。
2. 鍋に水を入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ぶなしめじを入れて煮る。
3. 煮えたら戻してゆでておいた大豆を入れ煮る。
4. 柔らかくなったら調味料を入れて味を調える。

＜ポイント！＞

・野菜などいろいろな食材が入っているので、ボリュームが出て満腹感が得られます。

・トマトを使うことで、果肉がそのままの状態で残り、最後まで味や食感が楽しめるので、

おいしく食べることができます。