給食レシピ紹介

２０２３年５月２９日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 油カレイのつけ焼き |
| **副菜** | **こんにゃくの味噌炒め** |
| 汁物 | のっぺい汁 |
| 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 |
| 豚肉 | １８ | 下味つける |
| 酒 | 1.5 |  |
| しょうが | 0.6 |  |
| ごぼう | 8 | 笹がき |
| にんじん | 12 | 太線 |
| 生しいたけ | 2.4 | スライス |
| 板こんにゃく | 60 | スライス |
| みりん | 1.2 |  |
| 砂糖 | 0.7 |  |
| みそ | 4.8 |  |
| 酒 | 1.2 |  |
| だしの素 | 適量 |  |
| 冷凍むき枝豆 | 3.6 |  |

【作り方】

1. 豚肉に酒をふりかけ下味をつける。
2. 鍋に豚肉、しょうが、ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃくを入れて炒めたら、調味料を加える。
3. 仕上げにむき枝豆を入れる。（給食センターでは、こんにゃくとむき枝豆は茹でてボイルしています。）

＜ポイント！＞

・こんにゃくをお湯でさっと茹でることで、くさみが抑えられ、水分がほどよく抜けて調味料がより染み込みやすくなります。また、こんにゃくのコリコリとした食感がさらに増します。

・最後に枝豆を入れることで、全体的に見た時の仕上がりが良いです。

・しょうがを入れることによって味がしまり、香りも良く食欲をそそります。

また、豚肉でスタミナアップの効果も期待でき、ヘルシーなこんにゃくで、満腹感も得られます。もう一品のおかずがほしい時にピッタリです！！