給食レシピ紹介

２０２３年１月２６日（木）　《福島県の郷土料理～中通り》

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 鯉のから揚げスパイス風味 |
| 副菜 | 中通り産ほうれんそうのいそ和え |
| **汁物** | **ふくしまいも煮汁** |
| 牛乳 |  |
| デザート | 酪王カフェオレプリン |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 豚もも肉スライス | １８ | 料理酒につけておく |
| 料理酒 | １．８ |  |
| ごぼう | ９ | 笹切りにし、水につけておく |
| だし汁 | １２０ | かつおだしをとる |
| さといも | ３６ | さいのめにする |
| だいこん | １２ | いちょう切りにする |
| にんじん | １０ | いちょう切りにする |
| つきこんにゃく | ２４ | ボイル |
| ひらたけ | ６ | 食べやすい大きさに裂く |
| 生しいたけ | ２．４ | 大きいものは半分にし、５㎜に切る |
| ねぎ | １２ | 斜め切りにする |
| 三温糖 | １．８ |  |
| みりん風調味料 | １．２ |  |
| 料理酒 | １．２ |  |
| うすくちしょうゆ | ４．８ |  |
| こいくちしょうゆ | ３．８ |  |

【作り方】

1. 鍋に、豚もも肉を入れて炒り、水気を切ったごぼうを入れてさっと炒め、だし汁を加えて煮る。
2. ①にさといも、だいこん、にんじん、つきこんにゃくを入れて煮る。
3. 野菜が煮えてきたら、ひらたけ、生しいたけを加え、調味料で味を調える。
4. 仕上げにねぎを入れる。

＜ポイント！＞

・豚肉を炒りつける時に、三温糖、こいくちしょうゆを少し入れて炒めると豚肉に味がつきます。

・さといもは、1/4カットなど食べやすい大きさにしても良いです。

・きのこは、青木の伊藤さんが栽培しているひらたけと生しいたけを使用しました。ご家庭では、それ以外のきのこでもおいしくいただくことができます。

・塩分の味付けは、うすくちしょうゆとこいくちしょうゆにしましたが、お好みで味噌味でもおいしいです。