

伊賀豚肉とたけのこの煮物

5月 第2回 スマイル給食 (いがっこ夢)



☆材料 (1人分)

サラダ油	小さじ1/5(1g)	かつおだし	25g
☺ 豚もも小切り肉	20g	さとう	小さじ1(3g)
酒	小さじ1/3強(2g)	こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)
板こんにゃく	40g	みりん	小さじ1/5弱(1g)
たけのこ水煮	30g		
ごぼう	25g		
にんじん	25g		

☆つくり方

- ① 板こんにゃくは色紙切りにし、下茹でする。
- ② たけのこ、ごぼう、にんじんを乱切りにする。
たけのこは下茹でする。
- ③ サラダ油で豚肉を炒める。(酒を加えながら炒める。)
- ④ こんにゃく、ごぼう、にんじん、たけのこの順に加え炒める。
- ⑤ だし汁、調味料を加え煮る。

POINT

季節の野菜であるたけのこを使った煮物にしました。たけのこはしっかりと下茹ですてから煮ました☺
この日は伊賀産の伊賀産の小松菜を使った和え物と組み合わせました♪