

きゅうしょく

給食メニューのレシピを紹介します

しょうかい

こんかい しょうかい

今回ご紹介するのは、「学校給食減塩レシピ」にも掲載されている豚ごぼうです。

がっこうきゅうしょくげんえん

けいさい

ぶた

しょうがとごまの風味がきいた和風の煮物で、ごはんに合う一品です。

ふうみ

わふう

にもの

あ

いっぴん

ぶた

豚ごぼう

〇材料（大人4人分）

ざいりょう

おとな

にんぶん

豚もも肉小間切れ 80g

ごぼう 1/2本 ささがきにして
水にさらす

にんじん 1/3本 せんぎ
干切り

しらたき 45g した
下ゆで

さやいんげん 3本 した
下ゆでして
3cmカット

しょうが 1かけ おろす

顆粒和風だし 小さじ1/3

しょうゆ 大さじ1/2

さとう 小さじ1

みりん 大さじ1

すりごま 小さじ1/3

サラダ油 小さじ1/2

☆さやいんげんの代わりに、きぬさや、

えだまめ、グリーンピースなどをいれて
もおいしいですよ。

つくり方

1. サラダ油でしょうがを炒めて香りを出す。
2. 豚肉、ごぼうの順に入れて炒める。
3. 肉に火が通ったら、にんじん、しらたきの順に加えてさらに炒める。
4. さとう、和風だしを入れて煮る。この時水分が少なければ、少し水を足す。
5. ごぼうに火が通っていることを確認したら、しょうゆを加えて煮る。
6. みりん、いんげんを加えて混ぜる。
7. すりごまをふりかけて仕上げる。