

学校給食レシピ(自校方式校)

豚肉と冬瓜のみそ煮

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
豚もも肉	20	80	①にんじんは厚めのいちょう切りにする。冬瓜とこんにゃくは2cm角に切る。きぬさやはすじをとり、色よく茹でておく。 ②厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2cm角に切る。 ③豚肉(細切れ)を油で炒め、煮えにくい材料から順に入れて、だし汁をひたひたに加えて煮る。 ④冬瓜が七分ぐらい煮えたら、調味料を入れて味付けをする。 ⑤最後にきぬさやを加えて、仕上げる。
豚ばら肉	10	40	
厚揚げ	20	80	
うずら卵(水煮)	2個	8個	
にんじん	20	80	
冬瓜	55	220	
こんにゃく	20	80	
きぬさや	5	20	
麦みそ	9	大さじ2	
中ざら糖	2	大さじ1/2	
油	1	小さじ1	
みりん	1	小さじ2/3	
薄口しょうゆ	1.3	小さじ1弱	
酒	1	小さじ1弱	
さばぶし(だし用)	0.8	3.2	
水	150	600	
1人分の栄養価			エネルギー 192kcal たんぱく質 11.2g

※材料1人分は、小学校児童(8歳~9歳)の1人当たりの正味量

献立組み合わせ

- 牛乳
- ごはん
- 豚肉と冬瓜のみそ煮
- ひじきと高菜の炒め
- りんごゼリー



《写真提供:荒田小学校》