

## 学校給食レシピ(自校方式校)

### 豚骨のみそ煮

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
豚もも肉	18	72	① にんじんは厚めのいちょう切りにする。桜島大根は厚めに皮をむき、2cm角に切る。ごぼうは乱切りにする。 ② こんにゃくは、熱湯を通しておく。 ③ 豚とんこつは、油で炒め、お湯を入れてひと煮立ちさせ、アクをとって、取り上げる。 ④ ③の豚とんこつを釜にもどし、焼酎を入れて煮、豚もも肉、生姜を入れて油で炒め、ごぼう・こんにゃく・大根と煮えにくい材料の順に入れて煮る。 ⑤ 調味料を加えて、柔らかくなるまで煮含め、最後にインゲンを入れて仕上げる。
豚とんこつ(正味) ※骨付き分量	25 50g大	100 50g大×4本	
厚揚げ	20	80	
板こんにゃく	15	60	
にんじん	15	60	
ごぼう	15	60	
桜島だいこん	30	120	
サヤインゲン	6	24	
おろし生姜	1	4	
油	1	小さじ1	
焼酎	1.5	小さじ1	
料理酒	1	小さじ1	
黒砂糖(粉)	3	大さじ1弱	
麦みそ	5.5	大さじ1強	
赤みそ	4.5	大さじ1	
こいくちしょうゆ	1.4	小さじ1	
1人分の栄養価			エネルギー 198kcal たんぱく質 11.9g

※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

- ごはん
- 豚骨のみそ煮
- 白菜のさっぱり和え
- みかん
- 牛乳



《献立提供:玉江小学校》