

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

豚肉と豆の角煮風

【1人分】

食材名	分量	4人分量	作り方
豚バラ肉	10 g	40 g	①大豆を浸水し、やわらかく茹でる。 ※水煮タイプを使う場合は、大豆の分量は1人20 gになります。（2倍）
大豆（乾物）	10 g	40 g	
しょうが	0.5 g	1 かけ	
酒	0.8 g	小さじ2/3	
みりん	0.8 g	小さじ1/2	
さとう	3 g	小さじ4	②豚バラ肉を小さめの角切りにする。
しょうゆ	5 g	大さじ1 強	
水	20 c c	80 c c	③豚バラ肉を下茹でする。 湯を捨て、あらたに水を加えて肉を茹でる。 ※ねぎの青い部分やしょうがの皮などを入れると臭みがよりとれます。
（さやいんげん）	3 g	12 g	
			④調味料、水を煮立たせ、豚バラ肉を入れてコトコト煮る。 ※弱火でじっくり煮ます。
			⑤大豆を加えさらにコトコト煮る。 給食では彩りでさやいんげんを加えました。