

ごぼうたっぷり豚肉のしぐれ煮

学校名 中新田中学校

材料（大人4人分）

・ 豚もも肉	（ 200 g ）
・ しょうが	（ 6 g ）
・ ごぼう	（ 95 g ）
・ しらたき	（ 80 g ）
・ サラダ油	小さじ1 （ 5 g ）
・ しょうゆ	大さじ1 （ 20 g ）
・ みりん	大さじ1/2 （ 9 g ）
・ 砂糖	小さじ2 （ 7 g ）
・ 料理酒	小さじ1 （ 5 g ）

旬の食材：ごぼう

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	124kcal
たんぱく質：	11.0 g
脂質	： 6.3 g
塩分	： 0.7 g

作り方

- ① 豚肉は細長く、しょうがは千切り、ごぼうはさがき、しらたきは下茹でしておく。
- ② なべにサラダ油を入れ、豚肉・料理酒を入れを炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、しらたき・ごぼう・調味料を入れて煮る。
- ④ 途中でしょうがを入れ、時々かき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 煮汁がなくなり、味がなじんだら出来上がり。

ワンポイント

しょうがは、味付け後に入れると香りが残ります。
煮汁がなくなるまで煮込むと味がしみておいしくなります。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～