



つく
きゅうしょく
作ってみよう給食レシピ

からだ なか あたた
体の中から温まるポカポカメニュー

だいこん ぶたにく にこ
大根と豚肉の煮込み

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- ぶた うすぎ 豚もも薄切り…100g
- だいこん 大根…400g
- にんじん 人参…120g
- こんにやく…100g
- ちくわ…40g
- しろ 白ねぎ…20g
- あぶら ごま油…2g
- さとう 砂糖…8g
- うすくち 淡口しょう油…24g
- りょうりしゅ 料理酒…4g
- しお 塩…1.2g



つく かた
作り方

- ① だいこん かわ 大根は皮をむき2cmのいちよう切りに、にんじん ぎ 人参は5mmのいちよう切りに、しろ ね あお 白ねぎは根っこを落とし小口切りにする。
- ② こんにやくは、たて どうぶん 縦3等分にしてから5mm幅に切り、した ゆ 下茹でしてあくぬきする。
- ③ ぶたにく はば き 豚肉は、2~3cm幅に切っておく。ちくわは、はば わぎ 5mm幅の輪切りにする。
- ④ なべ あぶら ねっ 鍋に油を熱し、ぶたにく だいこん にんじん いた みず さとう い に 豚肉、大根、人参を炒め、ひたひたに水・砂糖を入れて煮る。
- ⑤ しろ ちくわ、白ねぎを入れて煮る。
- ⑥ ゆ さけ しお あじ とどの しょう油、酒、塩で味を整える。

しゅん だいこん つか
旬の大根を使って
たっぷり作ってね。

