

煮物

じゃが豚キムチ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：172kcal
- ・たんぱく質：9.2g
- ・カルシウム：41mg
- ・鉄：0.9mg

| 材料 | 分量 (4人分) | 目安量 | 下ごしらえ |
|--------------|-------------|-------------|--|
| | [皮などを除いた重さ] | | |
| サラダ油 | 4g | 小さじ 1 | 炒め油 |
| 豚小間 | 140g | | |
| しょうが | 2.4g | チューブなら 3 cm | みじん切り (すりおろしでも可) |
| にんじん | 40g | 1/4 本 | いちょう切り 5 mm |
| たまねぎ | 120g | 1/2 個 | くし切り (6 等分くらい) |
| じゃがいも | 260g | 中 3 個 | 一口大に切り、水にさらす |
| しらたき | 100g | 1/2 袋 | 5 cmに切る |
| はくさいキムチ (甘口) | 50g | | 汁ごと使用 |
| ニラ | 20g | 3 本 | 2 cmに切る |
| 酒 | 6g | 小さじ 1 強 | |
| きびざとう | 3.2g | 小さじ 1 弱 | |
| みりん | 3.2g | 小さじ 1/2 | |
| しょうゆ | 23.2g | 小さじ 4 弱 | |
| だし | 540g | 3 カップ弱 | だしをとる |
| 水 | 600g | 3 カップ | ①湯を沸騰させたら火を弱め、かつおぶしを入れてふたをしないで 10 分くらい煮出す。途中でアクをすくう。 |
| かつおぶし | 8g | | ②火を止め、かつおぶしが沈んだら、ザルやキッチンペーパーでこす。 |

- ① サラダ油をひき、豚小間・しょうがを炒め、酒をふり入れる。
- ② にんじん・たまねぎを加え、炒める。
- ③ 具材全体に油がまわったら、少量の水を入れて沸かし、アクをすくう。
- ④ だし汁とじゃがいもを加え、中火で煮る。
- ⑤ 沸騰したら、しらたき・はくさいキムチを加える。
- ⑥ きびざとう・みりん・しょうゆで味を調える。
- ⑦ ニラを加え、じゃがいもに火が通ったら、完成！



キムチを加えた、ピリ辛な煮物です。人気メニューになりにくい“煮物”ですが、キムチを入れることで良いアクセントになり、食欲もアップします。給食では、竹間沢の工場で作られた甘口キムチを使用しています (学校給食用なので、一般販売はしていないそうです)。辛さは、キムチの種類やきびざとうの量で調節してみてください。

