

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

かぶと豚肉のきのこ煮



1人分の栄養価

- ・エネルギー：63kcal
- ・たんぱく質：4.6g
- ・カルシウム：24mg
- ・鉄：0.7mg

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	2g	小さじ 1/2	炒め油
豚小間	48g		
しめじ	24g	1/4 パック	石づきを落とし、小房に分ける
かぶ	80g	中 1 個	1.5cm さいの目切り
厚揚げ	72g	1/3 枚	小さめの一口サイズに切る (厚さを半分に割って 1.5cm 角 など) →油抜きする ※火傷に注意して、油抜きしたあとに切ると、油切れがよくなります
荒塩	少々		
こしょう	少々		
酒	2g	小さじ 1/2 弱	
きびざとう	2g	小さじ 1/2	
しょうゆ	12g	小さじ 2	
みりん	2g	小さじ 1/2 弱	
だし汁 (または水)	40g	大さじ 3 弱	

- ① サラダ油を鍋で温め、豚小間に軽く荒塩・こしょうを振って炒める。
- ② 肉に火が通ったら、しめじを加えて酒を振って炒める。
- ③ だし汁を加えて温め、きびざとう・しょうゆ・みりんを味を調える。
- ④ かぶを加えて沸騰前に火を弱めたら、かぶがやわらかくなるまで弱火で煮込む。
- ⑤ 厚揚げを加えて、かぶ・厚揚げに味が染み込むまで煮たら、完成！
(最後にしょうゆを少し加えると、しょうゆの香りが活きます)



給食レシピコンクールで「とろけるかぶに首っタケで賞」に選ばれた料理です。やさしい味の染みたかぶが、口の中でとろけます。給食では、子どもたちが配りやすいよう、食材を小さめに切っていますが、ご家庭では大きめにカットしてもよいかもしれません。しめじをしいたけ、まいたけなどお好きなきのこ類にしてもおいしいです！

