平田中学校

豚肉とれんこんの冬やさい炒め煮

材料（給食１人分）

豚もも肉（うす切り肉）	３０ｇ
れんこん（乱切り）	２０ｇ
大根（いちょう切り）	２０ｇ
玉ねぎ（くし形切り）	２０ｇ
にんじん（いちょう切り）	１５ｇ
さやいんげん（２ｃｍ）	１０ｇ
干ししいたけ	１ｇ
砂糖	１ｇ
濃口しょうゆ	０．５ｇ
赤みそ	４ｇ
白みそ	１ｇ
酒	１ｇ
豆板醤	０．１ｇ
ごま油	０．３ｇ
だし汁	適量
なたね油	１ｇ

作り方

①干ししいたけは洗ってもどす。さやいんげんは２㎝の長さに切り、塩ゆでする。
大根はいちょう切りにし、下ゆでする。

②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。

③火が通ったら、にんじん、れんこん、玉ねぎ、しいたけを加えて炒める。

④大根、だし汁、調味料を加え、煮含める。さやいんげん、ごま油を加えて仕上げる。

※給食用に分量および作り方を一部変更しています。
※大量調理用の分量のため、ご家庭で作る際には量を調整してください。