

5月の給食より

豚肉とこんにゃくのみそ煮

材料（4人分）

豚肉	80g
こんにゃく	1/2枚
ちくわ	中1本
厚揚げ	140g
ごぼう	1/3本
人参	中1/2本
たけのこ水煮	60g
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ2
しょうが	1かけ
さとう	大さじ2
赤みそ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1

だし汁 80~120cc



《作り方》

- ① こんにゃくは、やや厚めの角切りにして下ゆでしておく。さやいんげんは、2~3cmの長さに切り、塩ゆでする。たけのこも角切りにし、下ゆでする。
- ② 人参は角切りに、ちくわは乱切りにする。ごぼうは乱切りにし、水にさらしておく。
- ③ 厚揚げは食べやすい大きさに切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。こんにゃく・ごぼう・人参・たけのこを順に入れて炒め、だし汁を入れて調味する。
(※みそを入れると焦げやすいので、中火にし、汁気がなくならないように注意する。)
- ⑤ ひと煮立ちしたら、厚揚げ・ちくわを加えて煮込む。
- ⑥ 火を止める直前にさやいんげんを加えて仕上げる。