●豚肉とたけのこのみそ炒め

栄養成分

エネルギー 130kcal
たんぱく質 5.4g
カルシウム 32mg
食塩相当量 1.0g

材 料

4人分

豚バラこま切れ 80g
つきこんにゃく ..... 1と1/2パック(80g)
にんじん ..... 1／2本
たけのこ(水煮) ..... 中2／3本
おろししょうが ..... 大さじ1.5〜2
サラダ油 小さじ1

A

三温糖 小さじ2
みそ 大さじ2
みりん 小さじ2

作り方

1. つきこんにゃくは3cmの長さに切り、下茹でします。
2. にんじんは皮をむいて3cm長さの短冊切りにしてからサッと下茹でします。たけのこはにんじんと同じくらいの短冊切りにします。
3. 鍋に油を入れてしょうがを炒め、香りが立ったら豚肉を炒めます。
4. 肉の色が変わったら、①のこんにゃく、②のにんじんとたけのこを加えて炒めます。
5. ④によく混ぜ合わせたAを加えて味付けをします。

レシピ考案者

東京都中野区立
上鷺宮小学校
栄養教諭
菅野 幸 先生

豚肉から出るコクとうま味がなんとも言えないおいしさです。しっかりめのみそ味で白いごはんがすすみます。卒業前のリクエストメニューで出ることもある隠れた人気メニューです。新たけのこの季節に献立に入れるのがおすすめです。