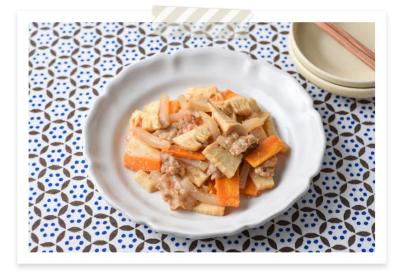
●豚肉とたけのこのみそ炒め



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 |
| | |
| А | |
| | |
| 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。