

● 大根としいたけのコクうま煮

栄養成分 1人分

エネルギー	156kcal
たんぱく質	10.4g
カルシウム	41mg
食塩相当量	1.7g



材料 4人分

豚小間肉	160g
大根	中1/2(600g程度)
にんじん	中1/2(70g程度)
しいたけ	8枚
絹さや	16枚
おろししょうが	小さじ2
おろしにんにく	小さじ2

A

酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
かつおだし(顆粒)	小さじ1
サラダ油	小さじ2
水	3と1/2~4カップ(700~800ml)

作り方

- 1 豚肉は一口大に切ります。大根とにんじんは、皮をむいて一口大の乱切りにします。しいたけはいしづきを取り、半分または1/4に切ります。絹さやは茹でて半分に切っておきます。
- 2 鍋にサラダ油を入れて中火にし、しょうがとにんにくを加え香りが出たら、豚肉を炒めます。
- 3 豚肉に火が通ったら、大根とにんじんを加え、全体に油が回るように炒めます。
- 4 しいたけを加え、Aと材料がかぶるくらいの水を入れ、ふたをずらして汁を飛ばすように煮込みます。
- 5 野菜に味がしみこんだら、絹さやを散らします。

レシピ考案者

横浜市立横手北小学校校長

石川 淳先生

横手学校給食センター所長

田代 久和先生

苦手な子どもも多いしいたけをおいしく食べられるように、大根やにんじんと一緒に炒め煮にしました。豚肉も入っているのでコクが出て、大根にうま味がしみ込み、体もホッと温まる一品です。しいたけ以外にエリンギやしめじでもおいしいですよ。