

★さと里いものみそ煮に

◆材料 (4人分)

- ・里いも : 240 g
- ・にんじん : 40 g
- ・豚肉 : 60 g
- ・ちくわ : 30 g
- ・こんにゃく : 60 g
- ・炒め油 : 適量
- ・だし汁 : 適量
- ・みそ : 30 g
- ・三温糖 : 大さじ 1
- ・みりん : 小さじ 2/3

} A



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
ししゃもの天ぷら
こまつなのあえもの
さと里いものみそ煮

◆作り方

- ①里いもは皮をむいてひと口大の大きさに切る（軽く下ゆでしておくとい）。
にんじんは乱切りまたは 1 cm のいちよう切りにする。ちくわは輪切りする。
- ②こんにゃくはサイコロに切り、下ゆでする。
- ③鍋に油を熱し、一口大に切った豚肉を炒め、①とこんにゃくを加え、材料が浸るくらい
のだし汁を入れて煮る。やわらかくなったら、ちくわと A の調味料を入れて煮含める。

* この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター