

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ ごはん
 - ★ 豚肉の梅酒煮
 - ★ 里芋と大根の煮物
 - ★ すこ
 - ★ おぼろ昆布
 - ★ 牛乳

【作り方】

- ①こんにゃくは角切りにして、さっと下茹でする。
- ②しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②を入れて香りを出したら、豚肉を入れて炒める。
- ④水、こんにゃく、梅酒、梅ピューレ（半量）、Aを入れ、よく煮込む。
- ⑤最後に残りの梅ピューレを入れて味を整え、水溶きでんぶんを入れて混ぜ、とろみをつけて仕上げる。



◆調理のポイント等◆

豚肉の梅酒煮は、若狭地方でとれる梅を使ったメニューです。梅に含まれるクエン酸が、豚肉を柔らかくしてくれます。しっかりと煮込むと、より柔らかくなりますよ。