

# 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

## 料理名

## 豚肉の梅酒煮

対象学年等

中学校

材料	4人分 (g)	切り方等
豚肉	320	角切り
こんにゃく	100	角切り
しょうが	2.5	みじん切り
にんにく	1.5	みじん切り
梅酒	15	
梅ピューレ	10	
油	2.5	
しょうゆ	20	A
みりん	5	
砂糖	15	
でんぷん	2.5	
水	15	

## 【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、水溶きでんぷんを入れて混ぜ、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。しっかり煮込むと、より柔らかくなりますよ。