

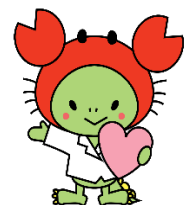
おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 甘えびのから揚げ
- ★ 豚肉と切干大根の炒め煮
- ★ あげと豆腐のみそ汁

料理名	豚肉と切干大根の炒め煮		対象学年等	小学校3、4年生
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】 ①豚肉に料理酒、おろししょうがをまぶす。 ②切干大根は水で戻し、水分を切っておく。 ③切干大根、人参、いんげんを切る。 ④油を熱し、豚肉を炒める。 ⑤人参、切干大根を順に加え、炒める。 ⑥いんげん、調味料を加え、炒め煮る。 ⑦器に盛りつける。	
豚肉(もも薄切り)	80			
料理酒	8			
おろししょうが	2			
切干大根	7	ざく切り		
人参	20	千切り		
さやいんげん(冷凍)	16	3cm		
砂糖	1.2			
濃口しょうゆ	7.2			
炒め油	適量			



《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・切干大根を使った副菜です。
- 「豚肉のしょうが焼き風」の味付けにして、苦手な子でも食べやすくしています。
- ・切干大根は、水気をよく切ることで豚肉の旨味や調味料がしみ込みやすくなります。