

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第3弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きっと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.3 夏が旬の野菜♪冬瓜と豚肉の煮物



1人分…113kcal、食塩相当量0.4g

材料(4人分)

冬瓜(とうがん)200g
豚ばら肉100g
にんじん1/4本
すりおろししょうが ...小さじ1/2
だし汁100ml
★うす口しょうゆ小さじ1と1/2
★酒小さじ1
★みりん小さじ1
★砂糖小さじ1/2
水溶き片栗粉
a [片栗粉 小 さ じ 1
水 小 さ じ 2

作り方

- 1 冬瓜は種を取ってから厚めに皮をむき、一口大に切る。にんじんはいちょう切り、豚肉は2cm幅に切る。
- 2 鍋に豚肉としょうがを入れて弱火で炒める。
- 3 ②ににんじんを入れて炒め、だし汁を加えて沸とうしたら丁寧にあくをとる。
- 4 ③に★で味をととのえ、冬瓜を入れて落し蓋をして中火で煮る。
- 5 冬瓜がやわらかくなったら、aでとろみをつける。