

調布市産野菜
大根使用

学校給食おすすめレシピ



豚バラと大根の煮物

《材料（4人分）》

豚バラ肉	50g	炒め油	小さじ1
ごぼう	30g	だし汁	160g
人参	80g	酒	小さじ1
大根	120g	みりん	小さじ1
筍	40g	砂糖	大さじ1
こんにゃく	60g	塩	少々
じゃがいも	160g	しょうゆ	大さじ1と1/2
さつま揚げ	50g		
いんげん	12g		

《作り方》

- ① 人参、大根、じゃがいもは皮をむき、厚めのいちょう切り、ごぼうは乱切りにする。
- ② こんにゃく、筍は角切り、いんげんは2cm幅、さつま揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根は下茹でしておく。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、豚肉、ごぼう、こんにゃくを炒める。
- ⑤ だし汁を入れて少し煮込んだらあくを取る。
- ⑥ 人参、筍、じゃがいも、下茹でした大根、調味料を入れて煮込む。
- ⑦ 具材に味が染みたら、さつま揚げ、いんげんを加えて火が通ったら完成。