

## < 給食レシピカード >



主食  
副菜  
汁物  
デザート

献立名：ぶた肉と大根のいため煮  
(121kcal)



### 材 料 (4人分)

ぶた肉	…80g
にんじん	…40g
大根	…350g
油あげ	…30g
平てん	…60g
こまつ菜	…70g
サラダ油	…小さじ1杯
塩・こしょう	…各少々
さとう	…大さじ1杯
しょうゆ	…大さじ1杯
みりん	…小さじ1杯
酒	…小さじ1杯
ごま油	…小さじ1/2杯

A

### 作り方

- 1 ぶた肉は一口大、にんじんと大根はやや大きめの拍子木切り、油あげと平てんは短冊に切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱してぶた肉をいため、軽く塩・こしょうする。
- 3 にんじんと大根を入れ、大根が透明になってくるまでじっくりいためる。
- 4 Aの調味料を入れてさらに炒め、油あげと平てんを入れる。時々、上下を返しながら大根から出てくる水分で蒸し煮にする。
- 5 3センチ程度のザク切りにしたこまつ菜を入れ、こまつ菜に火が通ったところでごま油を回し入れて仕上げる。

