

# < 給食レシピカード >



主食 主菜  
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 なべ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、上下を返しながらか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。

