



きゅう
給

しよく
食

し

し



ぶたにく さといも にもの
豚肉と里芋の煮物

- ざいりょう にんぷん
<材料> 4人分
- ぶたにく 豚肉・・・80g
 - さといも 里芋・・・200g
 - たまご うずら卵・・・8個
 - たまねぎ たまご ・・・160g
 - いた 板こんにやく・・・120g
 - にんじん ・・・80g
 - ちくわ ・・・50g
 - こいくち 濃口しょうゆ・・・大さじ2
 - さと う ・・・大さじ2
 - だし 汁 ・・・400cc
 - あぶら 油 ・・・小さじ1



ちゅうがっこう がつ にち きん
中学校4月16日(金)
 きゅうしよく どうじょう
の給食に登場!

つく かた
<作り方>

- ① さといも 皮をむく。大きければ、はんぶん にき 切る。
 たまねぎ・・・1cm幅にスライス にんじん・・・いちようぎり
 いた 板こんにやく・・・5mm幅の色紙切り
 うずら卵・・・3分ゆでて殻をむいておく
 ちくわ・・・5mmの輪切り ぶたにく 豚肉・・・3cm幅に切る
- ② なべ 鍋にあぶら 油を熱して、ぶたにく 豚肉、にんじん、いた こんにやく、たまねぎの順に炒める。
- ③ ひがとお 火が通ってきたら、だし 汁を入れ、さといも 里芋を加える。
- ④ さとう、こいくち 濃口しょうゆ、たまご うずら卵、ちくわを加えて、やわらかくなるまで煮たら、できあがり。

