



きゅう
給

しょく
食

し

し



ぶたにく さといも に
豚肉と里芋のみそ煮

- ざいりょう にんぶんに
<材料> 4人分
- さといも
里芋・・・160g
 - ぶたにく
豚肉・・・80g
 - たまねぎ・・・150g
 - いた
板こんにゃく・・・100g
 - にんじん・・・80g
 - みそ・・・24g
 - こいくち
濃口しょうゆ・・・小さじ1
 - さとう・・・大さじ1
 - だしじり
だし汁・・・400cc
 - あぶら
油・・・小さじ1



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

つく かた
<作り方>

- ① さといも かわ おお はんぶん き
里芋・・・皮をむく。大きければ、半分に切る
たまねぎ・・・1 cm幅に切る
にんじん・・・いちよう切り
いた はば しきしぎ
板こんにゃく・・・5 mm幅の色紙切り
ぶたにく はば き
豚肉・・・3 cm幅に切る
- ② なべ あぶら ねっ ぶたにく
鍋に油を熱して、豚肉、にんじん、こんにゃく、たまねぎの順に炒める。
- ③ ひ とお じり さといも くわ
火が通ってきたら、だし汁を入れ、里芋を加える。
- ④ こいくち
さとう、濃口しょうゆ、みそを加えて、やわらかくなるまで煮たら、できあがり。

