9月の給食から好評だったメニューを紹介します

豚肉とごぼうのうま煮

ごはんによく合うおかずです
ぜひ　作ってみてください

＜写真は2人分です＞

＜下ごしらえ＞

ごぼう：乱切りにして水にさらし、さっと下茹でする。
にんじん：乱切りにする。
厚揚げ：油抜きし、一口大に切る。
豚肉：一口大に切る。
しょうが：みじん切りまたはすりおろす。
むき枝豆：さっと下ゆでする。

＜材　料＞　4人分

ごぼう	100ｇ	（1本）
豚肉（もも）	160ｇ	
厚揚げ	120ｇ	（1.5枚）
しょうが	1.2ｇ	
サラダ油	2ｇ	（小さじ1/2）
しょうゆ	10ｇ	（大さじ1/2強）
砂糖	4ｇ	（小さじ1と1/3）
酒	4ｇ	（小さじ4/5）
片栗粉	0.8ｇ	（小さじ1/4）
むき枝豆	12ｇ	
にんじん	20ｇ	（小　1/4本）

（給食では入っていませんでしたが、彩りがよくなるので加えました。）

＜作り方＞

1. 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを入れ、香りをだし、豚肉と酒を入れ、炒める。
2. 豚肉に火が通ったら、ごぼう、にんじんを加え、さっと炒める。
3. 材料がかぶるくらいに水を加える。
4. 厚あげを加え、砂糖、しょうゆを加え、ごぼう、にんじんが柔らかくなるまで、煮る。
5. むき枝豆、水とき片栗粉を加え、煮汁をからめて仕上げる。