



豚肉のうま煮

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー146kcal/たんぱく質 11.1g/塩分 1.3g



豚肉と玉ねぎたっぷり「豚肉のうま煮」



うま煮とは、砂糖としょうゆで煮た煮物のことをいいます。豚肉と玉ねぎをたっぷり使った「豚肉のうま煮」は、給食の中でもごはんがすすむ献立として人気があります。また、大豆製品である厚揚げや高野豆腐が入っているので、良質なたんぱく質をとることができます。玉ねぎをたくさん使うので、よく煮ることで玉ねぎの甘さを感じるおいしい仕上がりになります。新玉ねぎで作る時は、火を通しすぎないようにするのが、味を生かすポイントです。

材料(4人分)

●油	小さじ1
●豚肉	100g
●糸こんにゃく	200g
●干しいたけ	中1枚
●にんじん	小1本
●玉ねぎ	小2個
●水	80ml
●厚揚げ	1/2枚
●さとう	小さじ2
●みりん	小さじ1
●しょうゆ	大さじ2
●高野豆腐	20g
●さやいんげん	4本

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

- 1 にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- 2 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通ししてあく抜きをする。
厚揚げは1cm幅に切って湯通しをする。さやいんげんは3cmの長さに切ってゆでる。
- 3 鍋に油を熱し、豚肉に火が通るまで炒める。
糸こんにゃく・干しいたけ・にんじん・玉ねぎ・水を入れて煮る。
- 4 3の具材に火が通ったら、厚揚げを加え、さとう・みりん・しょうゆを入れて、味がなじむまで煮る。
- 5 高野豆腐を入れて煮汁を煮含めて、最後にさやいんげんを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。



【献立例】

ごはん/牛乳/ししゃものから揚げ②/豚肉のうま煮/オレンジ

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー621kcal/たんぱく質 26.8g/塩分 1.9g