



～いわき市 学校給食献立紹介～

ホイコーロー

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー121kcal/たんぱく質9.0g/塩分0.6g



野菜もいもい！ ごはんがすすむ！ 「ホイコーロー」



ホイコーローは、野菜をたっぷり食べられるメニューです。野菜は、体の調子を整えるビタミンや食物繊維などが豊富で、1日に350g以上食べることが望ましいと言われています。旬の春キャベツや新玉ねぎをたっぷり使って、甘辛味に仕上げています。ごはんにもよく合いますよ！

材料(4人分)

● 豚肉	150g
● にんじん	中1/3本
● キャベツ	170g
● 玉ねぎ	中1/2玉
● ピーマン	小1個
● しょうが	2g
● にんにく	2g
● サラダ油	小さじ1
● みそ	小さじ2
● しょうゆ	小さじ1
● 三温糖	小さじ1
● 豆板醤	小さじ1/3
● てんめん醬	小さじ1/2
● こしょう	少々
● 片栗粉	小さじ2
● 水	大さじ1

(水の量は味やかたさを見て調節してください。)

作り方

- 1 豚肉・ピーマンは一口大、にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。片栗粉以外の調味料を混ぜ合わせておく。
- 2 鍋に油を熱し、しょうが・にんにくを香りが出るまで炒める。豚肉を加えて中火でよく炒め、火が通ったらにんじんを入れて炒める。
- 3 玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら混ぜ合わせた調味料を入れる。
- 4 キャベツ、ピーマンを入れて中火でさっと炒める。
- 5 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

※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、好みで調節してください。



【献立例】

ごはん/牛乳/ホイコーロー/ワンタンスープ/小魚/桃ゼリー

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー763kcal/たんぱく質30.0g/塩分2.9g