



～いわき市 学校給食献立紹介～

豚肉とごぼうの炒め煮

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー64kcal/たんぱく質6.1g/塩分0.5



食物繊維たっぷりの「豚肉とごぼうの炒め煮」



秋から冬にかけて旬を迎えるごぼうは、食物繊維がたくさん含まれているので、腸の働きをよくし、お腹の調子を整える働きがあります。ごぼうは、よくかんで食べる食品として、給食では「かみかみメニュー」によく登場します。いわき市の伝統野菜「おかごぼう」を使って作ることもあります。

しょうが風味で食べやすく、ごはんがすすむ一品です。

材料(4人分)

●豚肉	100g
●ごぼう	60g
●にんじん	60g
●糸こんにゃく	100g
●しょうが	20g
●サラダ油	小さじ1
●さとう	小さじ2
●しょうゆ	大さじ1
●酒	小さじ1
●水	大さじ1



「おかごぼう」とは
いわき市の伝統野菜で、
茎が太く、香り高くやわ
らかな食感が特徴です。

作り方

- 1 豚肉は細切り、ごぼうは斜めうす切りにして、水にさらし、5分程度あく抜きをする。にんじんはせん切り、しょうがはすりおろす。糸こんにゃくは5cmに切り、ゆでてあく抜きをする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを香りが出るまで炒め、豚肉をほぐしながら炒める。
- 3 肉の色が変わったらごぼうを炒め、水を入れて炒め煮にする。
- 4 ごぼうがやわらかくなったら、にんじん、糸こんにゃくを入れて煮る。
- 5 ひと煮立ちしたら調味料で味つけし、煮含める。

※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、好みで調節してください。



【献立例】

ごはん/牛乳/納豆/豚肉とごぼうの炒め煮/たけのこ汁

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー563kcal/たんぱく質25.6g/塩分2.3g