

豚肉と大根の煮物

【材料】中学生4人分

- | | | |
|------------------|------|---------|
| ・ 豚もも肉（2cm角・下茹で） | 120g | |
| ・ 大根（厚いちょう切り） | 120g | （約1/8本） |
| ・ にんじん（厚いちょう切り） | 32g | （約1/4本） |
| ・ 糸こんにゃく（下茹で） | 40g | |
| ・ しょうが（みじん切り） | 小さじ | 1/3杯 |
| ・ 炒め油 | 適量 | |
| ・ 酒 | 小さじ | 1杯 |
| ・ 三温糖 | 大さじ | 2杯 |
| ・ しょうゆ | 大さじ | 1杯 |
| ・ かつおだし汁 | 適量 | |

【作り方】

- ① 炒め油でしょうが、豚肉、にんじんを炒める。
 - ② 大根、糸こんにゃくも加えて炒め、だし汁を入れて煮る。
 - ③ 酒、三温糖、しょうゆを加えて更に煮込み、仕上げる。
- ※ いんげん・きぬさや等で色味をつけると更にgood！

【完成品】



【栄養価】中学生1人分

- ・ エネルギー 82 kcal
- ・ たんぱく質 6.8 g