

【給食レシピ】 5月

なまあげの五目煮



献立紹介 なまあげの五目煮

〈材料 4人分〉

炒め油	適量
ぶたにく	100g
ふるね	ひとかけ
しょうゆ	小さじ1/2
干しいたけ	4枚
にんじん	1/4本
水	1/2cup
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
なまあげ	320g
ホールコーン	20g
赤みそ	大さじ1
でんぷん	小さじ1
チンゲンサイ	2株

〈作り方〉

- ①ぶたにくは、ふるね、しょうゆで下味をつける。
- ②生揚げは6等分に切り、油抜きをする。
- ③なべに油を熱し、ぶたにく、にんじん、椎茸を入れよく炒める。
- ④水、さとう、しょうゆをいれ、生揚げを煮込む。
- ⑤赤みそを入れ、味をととのえる。
- ⑥コーンと下ゆでしたチンゲンサイをいれ水溶きでんぷんでとろみをつける。