

給食レシピ紹介！



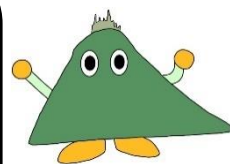
給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

レイシと豚肉のみそマヨ炒め



レイシは、飽田・天明地区で育てられています。レイシの表面のイボの中は水分を貯える水筒のような役割をしています。体を冷やし、夏バテを予防してくれます。ビタミンCも豊富に含まれています。

レイシの苦みが苦手な人が多いですが、食べやすいように豚肉を入れて、みそマヨネーズで味付けをしています！



<材料> 4人分

豚肉	80g	酒	大さじ1	
こんにゃく	60g	塩・こしょう	少々	
レイシ	1/2本	調味料	米みそ	小さじ1
たまねぎ	1/4個		マヨネーズ	小さじ1
にんじん	1/4本		こい口しょうゆ	小さじ1
にんにく	1かけ		さとう	小さじ1
しょうが	1かけ		みりん	小さじ1
炒め油	大さじ1/2			

<作り方>

- レイシは縦半分に切ってワタを取り除き、2mmの厚さに切って塩でもみ、さっとゆでて水にさらし、軽く絞る。
- たまねぎはくし切り、にんじん、こんにゃくは短冊切りにする。
こんにゃくはお湯で下茹でしておく。
- みじん切りにしたにんにく・しょうがを油で炒め、豚肉を加えて塩・こしょうをふる。
- にんじん、たまねぎとこんにゃくを炒め、火が通ったら合わせておいた調味料を加える。
- レイシを加えてさらに炒め、味をととのえて仕上げる。

