

給食レシピ紹介！

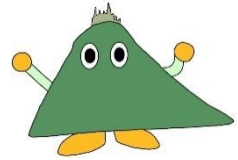


給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

小松菜と豚肉の炒め物



小松菜は、飽田・城山地区で育てられています。小松菜は、成長期に必要なカルシウムや鉄分が豊富な食材です！また、カロテン、ビタミンCも豊富で免疫力を高めてくれます。ごはんがすすむおかずメニューです。



<材料> 4人分

豚肉	60g	調味料	こいくちしょうゆ	小さじ2
春雨	16g		酒	小さじ1
たまねぎ	80g		砂糖	小さじ1/2
小松菜	60g		塩	適量
にんじん	12g		こしょう	少々
にんにく	1/4 かけ		炒め油	適量

<作り方>

- ① 小松菜は2~3cmの長さ、人参と玉ねぎは千切り、にんにくはみじん切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ② 春雨は水戻しをし、長ければ切っておく。
小松菜はかためにゆで、水で冷まし、しぼっておく。
- ③ フライパンに油、にんにく、豚肉を入れて炒め、塩、こしょう、酒を加える。
- ④ にんじん、玉ねぎを加え炒め、火が通ったら調味する。
- ⑤ ②の春雨、小松菜を加えて炒め、味をととのえて仕上げる。
(好みで豆板醤やごま油を加えてもよい)