

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。

なすそぼろ丼



熊本市飽田地区でとれたなすを使ったメニュー。ごはんがすすむ味付けです。

なすの皮の部分に多いナスニンには、目の疲れを回復する効果があります。カリウムも多く含むので、むくみも解消してくれます！



<材料> 4人分

豚肉	40g
水煮大豆	40g
春雨	12g
なす	中1本
たまねぎ	中1/2個
たけのこ水煮	20g
にんじん	小1/4本
にんにく	1かけ
しょうが	少々

調味料

片栗粉	小さじ1/2
こい口しょうゆ	大さじ4
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	少々
コチジャン	少々
油	少々

<作り方>

- ① なす、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、たけのこは短冊切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。春雨は水で戻しておく。
- ② なべに油をひき、豚肉、にんにく、しょうがを入れて炒める。肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを入れて炒め、煮えたらたけのこ、なす、大豆を入れる。
- ③ 調味料と春雨を入れて炒め、味がととのったら水で溶いた片栗粉を入れとろみをつける。
- ④ 最後にごま油をふりかけて出来上がり。