

# 給食レシピ紹介！



給食<sup>きゅうしょく</sup>で実施<sup>じっし</sup>した献立<sup>こんだて</sup>で人気<sup>にんき</sup>だったレシピ<sup>レシピ</sup>を紹介<sup>しょうかい</sup>していきます。ぜひ、お家<sup>うち</sup>の人<sup>ひと</sup>と一緒に料理<sup>りょうり</sup>を作<sup>つく</sup>ってみませんか。

## さつまいもと豚肉の炒め物



熊本市戸島地区でとれたさつまいもを使ったメニュー。食物繊維を多く含み、腸内環境を良くしてくれます。病気やストレスから体を守るビタミンCも豊富です。油で揚げることで、さつまいもの甘みをより感じる事ができます！



### <材料> 4人分

豚肉	40g	炒め油	適量	
さつまいも	中 1/2 本	水	適量	
揚げ油	適量	調味料	こい口しょうゆ 大さじ 1	
荳わかめ	50g			砂糖 小さじ 2
つきこんにゃく	50g			みりん 小さじ 1
にんじん	中 1/4 本			
ごま	大さじ 1			

### <作り方>

- ① さつまいもは短冊または太い千切りにし、水にさらしてあく抜きをした後、油で揚げる。
- ② 荳わかめは塩蔵のものは塩抜きして短冊切りにする。
- ③ つきこんにゃくは下ゆでする。
- ④ にんじんは小さめの短冊切りにする。
- ⑤ 適量の油で豚肉・にんじん・こんにゃく・荳わかめの順に炒め、調味料とひたひたの水を加え煮る。にんじんが柔らかくなり水分が減ったら、味を整え①を入れさっと混ぜ、味をからめごまをふる。

