

# 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>で熊本市<sup>くまもと</sup>産品<sup>しさんひん</sup>を使った<sup>つか</sup>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<sup>いっしょ</sup>料理<sup>りょうり</sup>を作<sup>つく</sup>ってみませんか。

## レイシのみそマヨ炒め



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。

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



### <材料> 4人分

豚肉	80g	炒め油	大さじ1	
こんにゃく	80g	塩・こしょう	少々	
たまねぎ	1/4 個	酒	大さじ1	
レイシ	1/2 本	調味料	米みそ	小さじ1
にんじん	1/4 本		マヨネーズ	小さじ1
ねぎ	10g		こいくちしょうゆ	小さじ1
にんにく	1 かけ		砂糖	小さじ1
しょうが	1 かけ		ごま	大さじ1

### <作り方>

- ① 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、さっとゆでる。
- ② 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。
- ③ みじん切りにしたにんにく・しょうがを油で炒め、豚肉を入れて酒をふり、塩・こしょうする。
- ④ 肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎと下ゆで下こんにゃくを炒め、火が通ったら合わせておいた調味料を加える。
- ⑤ レイシを加えてさらに炒め、ごまを入れて仕上げる。

