

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。

レイシと豚肉の炒め物



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、食べやすいように豚肉や春雨を入れて、みそで味付けをしています！



<材料> 4人分

豚肉	80g	調味料	赤みそ	小さじ1強
はるさめ	8g		濃口しょうゆ	小さじ2/3
たまねぎ	80g		砂糖	小さじ2/3
レイシ	60g		みりん	小さじ2/3
生しいたけ	2g		コチジャン	お好みで
しょうが	少々		酒	小さじ1
にんにく	少々		ごま油	小さじ1/2

<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1cm幅のスライス切り、生しいたけは薄切りにする。
- ③ 水で戻した春雨は、食べやすい長さに切っておく。
- ④ みじん切りにしたにんにく・しょうがをごま油で炒め、豚肉を加えて炒め、酒を振る。
続けてたまねぎを炒め、火が通ったら合わせておいた調味料を加える。
- ⑤ 水で戻した春雨を加えて余分な煮汁を吸わせ、レイシを加えて仕上げる。

