

# 給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で人気だ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。

## 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ことができます！



### <材料> 4人分

豚肉	40g
さつまいも	100g
揚げ油	適量
荳わかめ	12g
こんにゃく（金平用）	40g
にんじん	20g

調味料

炒め油	適量
水	適量
こい口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ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、素揚げする。
- ② 荳わかめは塩蔵のものは塩抜きして食べやすい大きさに切る。
- ③ こんにゃくは下ゆでする。
- ④ にんじんは小さめの短冊または太い千切りにする。



- 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を入れさっとからめる。