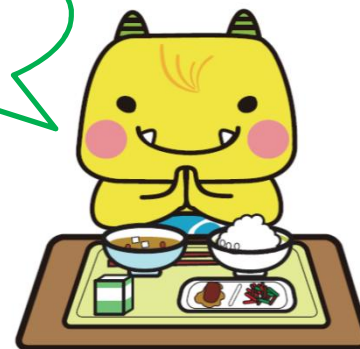


平成30年12月

給食の人気メニュー紹介

ぶた肉のしぐれ煮

いただきますゴン♡



材料	4人分	作り方
ぶたもも肉（こまぎれ）	160g	<p>①ぶた肉はしょうゆと酒で下味を付けておく。</p> <p>②ひじきは水で戻し、長ければざく切りにする。</p> <p>③ごぼうはさがきにする。</p> <p>④鍋に油をしき、肉を炒め、肉に火が通ったら、ごぼうを加える。</p> <p>⑤ひじきを加えてさらに炒め、ごぼうが柔らかくなったら、しらす干しと調味料を加えいためる。</p> <p>⑥最後にごまを加えて混ぜたら完成。</p>
しょうゆ	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
サラダ油	適宜	
ひじき	4g	
ごぼう	30g	
しらす干し	10g	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
炒りごま	小さじ3	

*ひじきやしらす、ごぼうなどが入り、成長期の子どもたちにとってほしい、カルシウムや鉄、食物繊維がたっぷりとれます。甘めの味付けで、ひじき等が苦手な子も残さず食べてくれる人気メニューです。お弁当のおかずにもぜひ。

