

# 豚肉とごぼう の中華炒め

給食人気レシピ

副菜



## 【材 料】：4人分

- ・サラダ油 小さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・豚もも肉 40g
- ・料理酒（下味） 小さじ1
- ・ごぼう 50g
- ・にんじん 80g
- ・つきこんにゃく 60g
- ・いんげん 20g

## 【調味料】

- ・中華スープの素 小さじ1/2
  - ・しょうゆ 大さじ1/2
  - ・料理酒 小さじ1
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・トウバンジャン 少々
- （辛味はお好みで）

## 《下準備》

- ①豚肉はせん切りにし、料理酒を振りかけておく。
- ②ごぼうは斜め切り、にんじんはいちょう切り、いんげんは3cmの長さに切る。
- ③つきこんにゃく、いんげんは下茹でしておく。

## 《作り方》

- ①フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れて加熱する。
- ②にんにくの香りが出たら、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ごぼう、にんじん、つきこんにゃくを入れてさらに炒める。
- ④野菜が柔らかくなってきたら、調味料を入れて、ふたをして蒸し煮にして味を染み込ませる。
- ⑤味がなじんだら、いんげんを入れ、さっと炒めて完成です。



## 調理のポイント

- ・ピリ辛の味付けで、ご飯が進みます。サラダ油をごま油に変える、最後にごまを加えるなど、アレンジしてもおいしくいただけます。
- ・いんげんはゆでる代わりに、電子レンジで加熱して準備しても構いません。



| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 肪 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|---------|-----------|
| 52           | 2.7       | 2       | 0.5       |

※1人当たり

☆問合せ先：石巻市教育委員会 河北学校給食センター Tel.0225-62-2354