

学校給食のおすすめレシピ

さつまいも入り豚汁

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・鶏のから揚げ
- ・さつまいも入り豚汁
- ・ほうれん草ののり和え
- ・ラムネゼリー
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

ごま油	小さじ1	木綿豆腐	1/2丁
豚バラ肉（小間切れ）	20g	さつまいも	1/2本
こんにゃく	40g	長ネギ	20g
ごぼう	20g	みそ	30g
にんじん	40g	だし汁	400cc
大根	80g		

【作り方】

- ①こんにゃくは、角切りに切って湯がいてあくをとっておく。ごぼうは皮を削って3mmの半月切り、にんじん、だいこんは5mmのちょう切り、さつまいもは皮付のまま1cmの厚さのちょう切り、ネギは小口切りに切っておく。豆腐は1cm角のさいのめに切っておく。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじんを加え、油がなじむまで炒める。
- ③大根が透き通ってきたらだし汁を加え、ひと煮たちさせる。豆腐、さつまいもを加える。さつまいもに串が刺さる程度火が通ったら、火を弱火に落とし、みそ、ネギを加えて仕上げる。

※さつまいもは加熱しすぎると煮崩れてしまうので、さつまいもに火が通ったあとは強火で加熱しないようにしましょう。