

おすすめ！給食レシピ^o

NO.39



豆の産地として、ご家庭でもぜひ食べていただきたい一品です。

大豆と豚肉の煮物

材 料 （4人分）

- 豚もも肉・・・50g
- 干しひじき・・・4g
- 大豆水煮・・・50g
- つきこんにゃく・50g
- にんじん・・・40g
- 小魚・・・・・・・・4g
- さやいんげん（冷凍）
・・・・・・・・40g
- 塩（塩ゆで用）・・少々
- サラダ油・・小さじ1
- A { 砂糖 ・小さじ1と1/2
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1

☆下準備

- ・豚もも肉スライスは1cm巾位に切る。
- ・さやいんげんは2cmに切りさっと塩ゆでし、冷やす。
- ・にんじんは、せん切りにする。
- ・干しひじきは水でもどす。

☆作り方

- 1 サラダ油で豚肉、にんじん、ひじき、つきこんにゃく、大豆の順に炒める。
- 2 水少々を加え煮てから、Aの調味料で味をつける。
- 3 小魚、さやいんげんを加え、混ぜ合わせて火が通ったら器に盛り付ける。

※味つけはお好みに調整して下さい。

※乾燥大豆を水戻しして煮ておき、事前に冷凍保存しておくこともできます。

