

給食メニューを

作ってみよう！

磯 煮

材料（1人分）

豚肉	21g
じゃがいも	40g
野菜天ボール	20g
ひじき	1.3g
にんじん	17g
だいこん	21g
むき枝豆	5g
いりこだし	0.45g
水	33g
昆布パウダー	0.02g
砂糖	2.5g
みりん	0.42g
濃口しょうゆ	3.5g

作り方

- ① にんじん・だいこんはいちょう切り、じゃが芋は1.5cmの角切り、豚肉は2cmに切る。野菜天ボールは油抜き、ひじきは戻しておく。
- ② 豚肉を炒める。
- ③ 水を加える。
- ④ ひじき・にんじん・だいこんを加えて煮る。
- ⑤ 野菜天ボール・じゃが芋を加えて煮る。
- ⑥ 調味料で味をつける。
- ⑦ むき枝豆を加える。



ご飯に合うおかず（煮物）です。
鉄分やカルシウムがとれますよ。

