

給食メニューを

作ってみよう！

豚 井

材料（1人分）

米	71 g
豚肉	23 g
たまねぎ	50 g
にんじん	20 g
ごぼう（ささがき）	10 g
干し椎茸	1 g
糸こんにゃく	30 g
ねぎ	3 g
酒	0.5 g
油	1.5 g
砂糖	2.4 g
みりん	1.6 g
うす口醤油	2.5 g
濃口醤油	3.5 g
いりこだし	0.45 g
水	48.4 g

作り方

- ① 豚肉に酒で下味をつける。
- ② たまねぎ・にんじんは細くスライス、ごぼうはささがき、干し椎茸は戻してスライス、糸こんにゃくは1.5cmに切り、下ゆで、ねぎは小口切りにする。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③ににんじん・ごぼう・たまねぎ・しいたけを加える。
- ⑤ 糸こんにゃくを加える。
- ⑥ 水・調味料を入れ、味付けをする。
- ⑦ ねぎを加えてできあがり。



※豚肉には、「疲労回復のビタミン」ともいえるビタミンB1がたくさん含まれています。ご飯と具を別々に食べても、ご飯に具をのせて豚井にしてもおいしいですよ。