




学校給食レシピ(給食センター校)

豚骨煮

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
豚三枚角	35	140	①豆腐揚げは2センチ角に切り、ごぼうは乱切りにする。 ②いんげんは、茹でて3センチ長さに切る。 ③他の野菜類は、1センチ角に切る。 ④鍋を熱し豚三枚角を炒めて、Aを加えさらに炒める。 ⑤にんじん・ごぼう・桜島大根・たけのこ・こんにゃくを④に入れて、水を加え火が通るまで煮る。 ⑥豆腐揚げを入れ、Bを加えて煮詰める。 ⑦いんげんを加えて仕上げる。
A 焼酎	小さじ1/4	小さじ1	
A おろししょうが	少々	5	
豆腐揚げ	30	120	
たけのこ水煮	10	40	
板こんにゃく	25	100	
にんじん	15	60	
桜島大根	45	180	
ごぼう	15	60	
いんげん	6	24	
B 粉黒砂糖	小さじ1	小さじ4	
B 麦みそ	10	40	
B 濃口	小さじ1/3	大さじ1/2	
B みりん	小さじ1/4	小さじ1	



1人分の栄養価	エネルギー	245Kcal
	たんぱく質	10.6g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

献立組み合わせ例

- 牛乳
- ごはん
- 豚骨煮
- 干草焼き
- ぽんかん



《写真提供: 中央・谷山学校給食センター》

