

チャレンジしてみませんか
給食のレシピを紹介します。

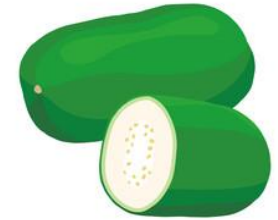
令和7年7月2日(水) 実施

<豚肉と冬瓜のみそ煮>

材料 5人分

豚肉こま切れ	125g
冬瓜 (正味)	200g
豆腐揚げ	75g
ちくわ	75g
にんじん	75g
こんにゃく	75g
じゃがいも	200g
いんげん	25g
麦みそ	大さじ2
しょうが	適宜
ざらめ	大さじ1
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ2
油	小さじ1

鹿児島市立松元学校給食センター



作り方

- ① にんじんは厚めのいちょう切り、じゃがいも、こんにゃくは2センチ角に切る。
- ② 冬瓜は皮をむき、種となかわたを取り除き一口サイズに切る。
- ③ 豆腐揚げはお湯をかけて油抜きをしてに2センチ角に切る。ちくわも食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 豚肉に酒をふり、油で炒める。煮えにくい材料から順に加え、材料がひたる程度の水で煮込む。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、調味料を加え味をつける。
- ⑥ 最後にいんげんを加えて仕上げる。

冬瓜は夏の野菜ですが、風通しの良いところに置いておくと冬まで持つことから、名前に冬の漢字が使われていると言われています。

冬瓜は96パーセントが水分で、みずみずしい野菜です。体を冷まして、熱をとる働きがあります。