



献立名 麦ごはん
大根のそぼろ煮
ごま和え
りんご
牛乳

＊ 減塩のポイント

煮干しと昆布でとった「だし」や、豚肉、野菜のうま味で薄味でもとてもおいしく仕上がります。生揚げからも良い味がでています。

■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

豚ミンチ	140g
酒	小さじ1/5
大根（厚めのいちょう切り）	240g
玉ねぎ（角切り）	130g
人参（いちょう切り）	50g
生揚げ（1.5cm角切り）	25g
たけのこ水煮（いちょう切り）	45g
板こんにゃく（1.5cm角切り）	70g
さやいんげん（ななめ切り）	25g
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1/5
塩	少々
煮干し	5g
だし昆布	1g
水	115ml

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① 煮干し・昆布・水でだしをとっておく。
- ② こんにゃくは、ゆでてあく抜きをする。
- ③ 生揚げは、熱湯をかけて表面の油をとる。
- ④ 豚ミンチに酒をふって炒める。
- ⑤ 鍋に、こんにゃく、人参、玉ねぎ、大根、たけのこを入れ炒め、調味料とだし汁を入れて煮る。
- ⑥ 野菜が半分くらい煮えたら、生揚げを入れる。
- ④ 味がなじんだら、さやいんげんを入れて仕上げる。