



献立名 麦ごはん 牛乳
美酒鍋
噛みってる！Go Go 炒め

＊ 減塩のポイント

美酒鍋は、酒造りで有名な東広島市西条の郷土料理です。酒造りの職人さんが、酒の味を確認する時に支障が出ないように、使用する調味料は、酒、塩、こしょうの3種類と、とてもシンプルです。豚肉と鶏肉の2種類の肉のうま味と酒のコクで、素材の味が感じられるやさしい味の鍋ができあがります。（1人当たり塩分0.8g）

■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

豚肉（こま切れ）	40g
鶏肉（スライス）	40g
塩	小さじ1／5
こしょう	少々
酒	小さじ1
人参（短冊）	60g
玉ねぎ（スライス）	160g
白菜（ざく切り）	230g
生椎茸（一口大）	20g
豆腐（一口大）	160g
もやし	80g
白ねぎ（斜めスライス）	40g
ピーマン（スライス）	20g
酒	小さじ2と1／2
塩	小さじ1／2

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① 鍋を熱し、豚肉と鶏肉を入れ、塩、こしょう、酒をふって炒める。
- ② 玉ねぎ、人参を入れて混ぜる。
- ③ 白菜、生椎茸、もやし、白ねぎを入れ、酒を加えて煮る。
※水分が足りないようなら、水を加える。
- ④ 豆腐とピーマンを入れ、塩で味付けする。