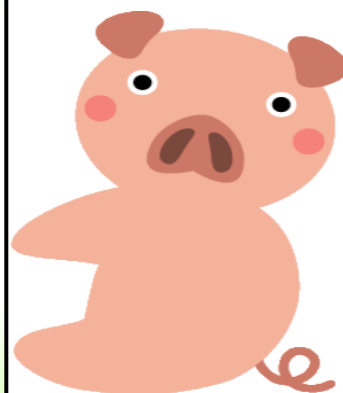




1人分	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	5.3g
カリウム	474.3mg
カルシウム	43.1mg

栄養士から

大根は煮物の汁を多量に吸収し、しかも野菜としての歯ざわりが残るので煮物に適しています。また動物性食品を柔らかくする作用がありますので、一緒に煮ることで豚肉が柔らかく仕上がります。



調理師から

生姜の香りと辛味が豚肉の臭いを取り大根の甘味を引き出してくれます。食べると口の中でスツとろけて身体が温まりそう。寒い冬に食卓にお勧めの一品です。

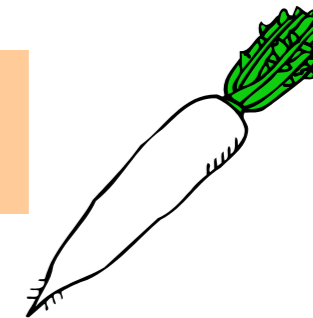
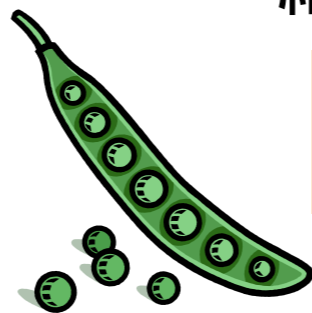


給食の

れ し ぴ

とろりとろけておふけておふくろの味

大根のべっこう煮



調理方法

1. 豚肉は一口大に切ります。
2. 大根は皮をむいて乱切りにして、湯通ししてあくを取ります。
3. 生姜は微塵切り、いんげんは4cm位の長さに切って茹でます。
4. 鍋に油を熱し生姜と豚肉を炒めみりんと醤油を分量のうちから少量入れ下味をつけます。
5. 4. に大根を入れて炒めます。
6. だし汁を加え大根に7分位火が通ったら残りのみりんと砂糖を入れ煮込み醤油を入れて、べっこう色になるまでことこと煮込んでいんげんを入れて出来上がりです。

材料(4人前)

豚肉(スライス)	…	70g
大根	…	520g
いんげん	…	20g
生姜	…	4g

調味料

醤油	…	40cc
砂糖	…	12g
みりん	…	少々
だし汁	…	500cc

