

## 主菜

## 豚肉と春雨のすき焼き煮



エネルギー162kcal、食塩相当量0.9g

### 料理の特徴

すき焼きは、江戸時代に農具である鋤(すき)の金属の部分を、鉄板の代わりにして魚や肉を焼いて食べたことが由来だといわれています。

給食では豚肉を使い、味がよくしみる春雨を入れています。

### 材料(4人分) ※中学生の量を基にしています。

油	小さじ1
豚肉 (もも肉・肩肉、薄切り)	120g 120g
酒	小さじ1
ごぼう	32g (1/6本)
にんじん	40g (大1/5本)
水	適量
砂糖	小さじ2強
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1/3
春雨(乾燥)	16g
えのきたけ	32g (1/3袋)
長ねぎ	64g (1/2本)

### 作り方

- 1 豚肉を4cm幅に切り、酒を振りかける。
- 2 ごぼうは3mm幅の斜め切り、にんじんは5mm幅のいちょう切り、えのきたけは、3cm幅に切りほぐしておく。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- 3 春雨は水で戻し、半分の長さに切る。
- 4 フライパンに油を入れ、火をつけて豚肉を加えてよく炒め、ごぼう、にんじんを加えて更に炒め、水、調味料を加えて煮る。
- 5 ごぼう、にんじんが煮えたら、3の春雨、えのきたけを加え、更に煮る。
- 6 最後に長ねぎを加えて仕上げる。

### 給食の献立(中学校)



麦ごはん

豚肉と春雨のすき焼き煮

塩だれ野菜

たまねぎのみそ汁

牛乳

\*焼き豆腐や白菜、春菊などを入れてもよいです。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～  
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量(エネルギー、食塩相当量)は全て1人分です。

川崎市教育委員会