

主菜	豚肉ととうがんの煮物	
	料理の特徴 とうがんは、夏が旬の野菜ですが、長期間保存でき、冬まで食べられることから、「冬の瓜」と書きます。豚肉と合わせて煮ることで、とうがん豚肉の旨みが生み込んでおいしく仕上がります。	
	エネルギー207kcal、食塩相当量 1.0g	
材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。 豚肉（肩ロース） 酒 砂糖 しょうゆ 酢 しょうが 水 にんじん とうがん 片栗粉 水 280g 小さじ1 大さじ1と1／2 大さじ1と小さじ1 小さじ1 少々 適量 40g（大1／5本） 120g 小さじ2／3 小さじ2	作り方 1 2 3 4 5 豚肉は2cmの角切りにする。しょうがはせん切り、にんじんは1cm幅のいちょう切り、とうがんは皮をむき、わたと種を取り除き2cm角に切る。 鍋に湯を沸かし、豚肉を入れてゆで、あくを脂を取る。 ゆで湯を捨てた鍋に、水気を切った豚肉、カッコ内の調味料、しょうが、を入れ、ひたひたにかぶるくらいの水を加えふたをして弱火で煮る。 豚肉がやわらかくなったら、にんじんを加えて煮込み、とうがんを加えさらに煮込む。 野菜に味がしみたら、水溶き片栗粉を回し入れ、汁にとろみをつけ、仕上げる。	
給食の献立（小学校） 	ごはん ふりかけ 豚肉ととうがんの煮物 春雨の中華スープ 牛乳 * 豚肉は、もも肉や肩肉を使用してもよいです。	
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