



豚肉の根菜炒め

R1 箕輪中学校



〈食物繊維たっぷり
和風献立〉

- ・さつまいご飯
- ・豚肉の根菜炒め
- ・かぶの和え物
- ・わかめとキャベツのみそ汁
- ・おもてなしヨーグルト
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

コンテストでは和え物で利用した「かぶ」の残った皮も入れて炒め物にしました。人参もきれいに洗い皮も利用しています。食物繊維や栄養がアップして、環境にも優しいメニューを考えました。

■材料 / 4 人分

豚肉	240g
ごま油	適量
おろししょうが	4g
おろしにんにく	4g
れんこん	64g
ごぼう	40g
にんじん	40g
むき枝豆	16g
しょうゆ	8g
みそ	8g
砂糖	4g
酒	8g
中華だし	少々
水	大さじ1
片栗粉	5～10g

A

■作り方

- ① れんこんは皮をむいて厚めのいちょうに切り、水にさらす。
- ② ごぼうは皮をむいてななめに切る。
- ③ にんじんは短冊に切る。
- ④ フライパンにごま油を入れ、にんにくとしょうがと肉をいれて炒める。
- ⑤ ④にれんこん・ごぼう・にんじんを加え炒める。
- ⑥ Aの調味料を混ぜてタレを作り、⑤に加える。
- ⑦ ⑥にむき枝豆を入れる。
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 191kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.8g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 1.9g