

若竹煮

エネルギー：93kcal、食塩相当量：0.9 g (1 人分)

材料（4人分） ※小学校高学年の量を基にしています。

豚小間肉	80 g
にんじん	60 g (約 6 cm)
板こんにゃく	100 g
たけのこの水煮	120 g
煮干し	3 g
プレーンさつま揚げ	60 g
★砂糖	小さじ 1
★しょうゆ	大さじ 1 弱
★清酒	小さじ 1 弱
油	小さじ 1 弱
生わかめ	10g

たけのこの歯ごたえを楽しみ、
野菜やさつま揚げの甘みが美味しい煮ものです！



作り方

- ① にんじんを 5mm ちょう切り、板こんにゃくを 5mm 色紙切り、たけのこを
- ② 1cm ちょう切りする。さつま揚げを 2cm 角切りし湯がいておく、生わかめは水洗いし塩抜きし、ざく切りする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚小間肉を炒め、にんじん・板こんにゃく・たけのこを順に炒める。
- ④ 煮干し出汁を加え、煮る。
- ⑤ さつま揚げを加え、★調味する。
- ⑥ 生わかめを加えひと煮立ちさせて火を止める。

※たけのこの時期には生のたけのこを使うと旬が感じられます。

給食の献立例

- 牛乳
- ごはん
- かつおの新たまねぎソースかけ
- 若竹煮

＊小学校で5月に提供しました。

