

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★かぼちゃと豚肉の煮物★



平成29年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

「冬至」には「ん」のつく食べ物を食べて、運氣を上げようとする風習があります。冬至の7種と呼ばれる食材のうち「南瓜(かぼちゃ)」は、冬至に食べる食材として有名ですね！冬至はもちろん、普段も食べたくなる献立です。かぼちゃの皮は固いので、包丁で切るときは怪我に気をつけましょう。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚もも肉	100		小間
かぼちゃ	160	1/5 個	一口大
玉ねぎ	140	3/4 個	スライス
つきこんにゃく	60		
にんじん	40	4cm	いちよう切り
グリーンピース	10		
油	2.8	小さじ 1/2	
和風だし	4		
酒	4	小さじ1	
本みりん	6	小さじ1	
砂糖	3.2	小さじ1	
濃口しょうゆ	26	大さじ1と 1/2	
水	120	3/4 カップ	※鍋の大きさに合わせて、かぼちゃがひたるように量を調整してください。

〈作り方〉

- ① 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ② 玉ねぎ、にんじんを炒め、水を入れ、灰汁をとる。
- ③ つきこんにゃく、かぼちゃ、和風だし、酒、本みりん、砂糖を入れて煮る。
(かぼちゃに水がひたるように量は調節してください。)
- ④ 3～5分くらい時間をおき、野菜がやわらかくなったら、濃口しょうゆを入れてさらに煮る。
- ⑤ グリーンピースを入れ、味を調べて完成！

冬至の7種

「ん」が2つ入る食材のことをいいます。今年の冬至はこの食材を意識してみたいですか？

- ・南瓜(なんきん) = かぼちゃ
- ・人参(にんじん)
- ・银杏(ぎんなん)
- ・寒天(かんてん)
- ・蓮根(れんこん)
- ・金柑(きんかん)
- ・饅頭(うんどん) = うどん

