

ぶたにく た 豚肉となすの炊いたん



エネルギー：68kcal
たんぱく質：6.4g
食塩相当量：0.5g
(1人当たり)

ワンポイント

だしをきかせて、味付けを薄くしています。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

豚肉…100g

なす…80g

人参…40g

オクラ…20g

生姜…少々

葉ねぎ…お好みで

薄口しょうゆ…小さじ1強

みりん…小さじ1

砂糖…小さじ1強

塩…少々

だし…120ml

つく かた 作り方

①豚肉は一口大、なすは乱切り、人参はいちょう切、オクラは半分、生姜はみじん切、葉ねぎは小口切にする。

②だしをとる。(粉末でもだしパックでも何でも良いです。)

③鍋にだしと調味料、人参を入れ、煮る。

④人参に火が通ったら、豚肉を入れ、ほぐす。

⑤なす、生姜、オクラを入れる。最後に葉ねぎを入れる。