

夏を乗りきれ！野菜たっぷりため煮



★工夫したところ・おすすめポイント★
たくさんお野菜を使って、夏バテ防止
を考えました。

赤こんにゃくとにんじんで、見た目にも華やかになるように工夫しました。

●材料（4人分）

だいこん・・・・・・・・・・1/2本（600g）
にんじん・・・・・・・・・・1本（150g）
長ねぎ・・・・・・・・・・1本（130g）
豚薄切り肉・・・・・・・・・・200g
赤こんにゃく・・・・・・・・・・1袋（200g）
しょうが・・・・・・・・・・1片（20g）
赤唐辛子・・・・・・・・・・少々
さとう・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1.5～2
酒・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
だし汁・・・・・・・・・・1.5カップ（300cc）
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

野菜をたっぷり使用した、優しい
味のお料理です。
給食では分量を減らし、小皿の料
理として実施します。



●作り方

- ①薄切り肉を一口大に切り、しょうゆ、酒少々をもみこみ、下味をつける。
- ②だいこん、にんじんは皮をむいて乱切りにする。こんにゃくは一口大になるよう手でちぎる。
長ねぎはぶつ切り、しょうがは薄切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ③なべにサラダ油を入れて熱し、①を炒めてから②を加えてさらに炒める。
- ④だし汁を加え、あくをとりながら煮る。
- ⑤さとう、しょうゆ、酒、しょうがの薄切りを加えて野菜がやわらかくなるまで煮込み、仕上げにみりんを加えて完成。