



## 学校給食 レシピ

# ジンジャーとろーり里芋煮

中学生が考えたアイデアレシピ



ni - 13

### 材料<4人分>

ぶた肉・・・80g  
 しょうが・・・ひとかけ  
 玉ねぎ・・・中1/2コ  
 にんじん・・・中1/4本  
 糸こんにゃく・・・60g  
 里芋・・・200g (小 4個分)  
 青ねぎ・・・1株  
 濃口しょうゆ・・・大さじ1と小さじ1  
 さとう・・・大さじ1  
 みりん・・・小さじ1  
 だし汁・・・600cc (水と和風だしでもよい)  
 かたくり粉・・・大さじ1



#### 【一口メモ】

旬の里芋料理です。しょうがを使うことで、香りが素材の味を引き立ててくれます。また、体を温めてくれる効果があるので、これから寒くなる季節におすすめの料理です。

### 作り方

①ぶた肉は2cm幅、しょうがはおろす。里芋は皮をむいて乱切りにし、水に浸しておく。玉ねぎはくし型、にんじんは乱切り、青ねぎは5mmの小口切りにする。糸こんにゃくは、下ゆで、または、塩もみして水洗いする。

②だし汁に、しょうが以外の材料と調味料を入れて煮る。

③材料がやわらかくなったら、しょうがと青ねぎを入れる。

④火を弱め、水溶き片栗粉を回し入れ、ひと煮立ちさせてできあがり。

#### 【給食献立】

麦ご飯 さわらの塩こうじ焼き ひじきのささみあえ ジンジャーとろーり里芋煮 柿

近江八幡市学校給食センター