

豚肉と大根の中華煮



＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
ごま油	0.1	
にんにく	0.2	みじん切り
生姜	0.2	みじん切り
豚肉	18	2 cm角切り
酒	0.5	
液体スープポーク中華※	2.5	
人參	10	厚いちょう切り ゆでる
大根	30	厚いちょう切り ゆでる
長ねぎ	10	3 cmカット
砂糖	1	
オイスターソース	1.2	
醤油	2	
青大豆（水煮）	5	
澱粉	0.5	水で溶く
水	1	澱粉を溶かす必要最小量

※学校給食では液体スープポーク中華を使っていますが、家庭で作る際は中華だしの素で代用できます。

＜作り方＞

- ① ごま油でみじん切りにした生姜とにんにくを炒めて香りを出す。香りが出たら角切りした豚肉と酒を加え、色が変わるまで炒める。
- ② 水と液体スープポーク中華を加え、人參と大根、長ねぎを柔らかくなるまで煮る。
- ③ 砂糖、オイスターソース、醤油を加えて味を調える。
- ④ 青大豆を加えてひと煮立ちさせたら、水で溶いた澱粉を加えてとろみをつけ完成。
- ⑤

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

豚肉のうま味が大根にしみこんだ、中華風の煮物です。給食では豚もも肉を使っていますが、豚バラ肉を使ってもおいしく作ることができます。大根が旬を迎える時期におすすめの一品です。

豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれる糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素です。大根はスーパー等で1年中購入することができるようになりましたが、冬に旬を迎える野菜です。旬の時期の大根は、甘みがあってみずみずしく、やわらかいという特徴があります。