

学校給食
オリジナル

長いもと豚肉の 生姜みそ煮



県産長いもを
生姜みそ味でどうぞ



材料【4人分】

長いも	200g(約1/4本)
ぶた肉	80g
にんじん	50g(1/3本)
アスパラガス	1~2本
干ししいたけ	1~2枚
生姜	4g
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
煮干し	8~10g
水	2カップ(400cc)

★長いものかわりに大根、アスパラガスのかわりにさやいんげんやねぎにしてもおいしいです。

【作り方】

- ① 長いもは拍子切り、にんじんは乱切り、干ししいたけは戻してさいの目に切る。ぶた肉は一口大に切る。
(干ししいたけの戻し汁は③で使用する)
- ② アスパラガスは2cmの長さに切り、かためにゆでておく。
- ③ 煮干しは分量の水でだしをとり、干ししいたけの戻し汁を合わせ、にんじん、長いも、ぶた肉の順に入れて煮る。
- ④ 長いもに軽く火が通ったら、生姜と調味料を入れて煮含める。
- ⑤ 最後にアスパラガスを入れる。

「だし活料理レシピ集(平成26年10月青森県発行)」より学校給食用にアレンジしています。

キャラクターデザイン：是川縄文館