

【学校給食レシピ紹介】

2020年2月掲載

レシピ名	みそチゲ																		
エネルギー(1人分)	103kcal																		
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉(スライス) ……20g</td> <td>煮干……………8g</td> </tr> <tr> <td>豆腐……………120g(1/2丁)</td> <td>豚骨……………適宜</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも……………120g(中1個)</td> <td>中みそ……………大さじ1強</td> </tr> <tr> <td>にんじん……………60g(1/3本)</td> <td>赤みそ……………小さじ2</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ……………80g(中1/2個)</td> <td>ごま油……………小さじ1</td> </tr> <tr> <td>はくさい……………140g</td> <td>豆板醤……………少々</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ……………40g</td> <td>塩……………少々</td> </tr> <tr> <td>しめじ……………20g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>青にら……………28g(6本)</td> <td></td> </tr> </table>	豚肉(スライス) ……20g	煮干……………8g	豆腐……………120g(1/2丁)	豚骨……………適宜	じゃがいも……………120g(中1個)	中みそ……………大さじ1強	にんじん……………60g(1/3本)	赤みそ……………小さじ2	たまねぎ……………80g(中1/2個)	ごま油……………小さじ1	はくさい……………140g	豆板醤……………少々	白菜キムチ……………40g	塩……………少々	しめじ……………20g		青にら……………28g(6本)	
豚肉(スライス) ……20g	煮干……………8g																		
豆腐……………120g(1/2丁)	豚骨……………適宜																		
じゃがいも……………120g(中1個)	中みそ……………大さじ1強																		
にんじん……………60g(1/3本)	赤みそ……………小さじ2																		
たまねぎ……………80g(中1/2個)	ごま油……………小さじ1																		
はくさい……………140g	豆板醤……………少々																		
白菜キムチ……………40g	塩……………少々																		
しめじ……………20g																			
青にら……………28g(6本)																			
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 煮干と豚骨(中華スープの素で代用可)でだしをとる。 ② にんじんはいちょう切りにする。じゃがいもは一口大に切る。 ③ たまねぎはざく切り、はくさいは1.5cm程度、青にらは2cm程度に切る。 ④ しめじは小房にわけ、豆腐は一口大に切る。 ⑤ 豚肉は一口大に切る。 ⑥ 鍋にごま油を熱し、豆板醤・豚肉・塩を入れて炒める。 ⑦ たまねぎ・にんじんを順に炒めて、だしを入れ煮立ったらアクをとる。 ⑧ じゃがいもを入れ火が通ったら、はくさい・白菜キムチ・しめじ・豆腐を入れて煮立たせる。 ⑨ みそを入れて味をととのえる。 ⑩ 最後に青にらを加える。 																		
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>岡山市の国際友好交流都市、富川(ブチョン)市のある韓国の料理です。</p> <p>野菜や豚肉・豆腐などたくさんの食材が入って栄養バランスがよく、白菜キムチや豆板醤を入れることでピリ辛の味付けになっているので、体がぽかぽか温まります。寒い季節の風邪予防にぴったりです。</p>																		

