

作って食べよう！給食レシピ ③2

寒い冬のごちそう♪

えびいもと大根の煮物



2024年1月15日(月)の献立

- ・牛乳
- ・あずきごはん
- ・えびいもと大根の煮物
- ・小松菜のごま酢あえ

☆ 材料 (4人分)

- ・ 豚肉(薄切り) 100g
- ・ 油 適量
- ・ 大根 中1/3本
- ・ えびいも 120g
- ・ にんじん 中1本
- ・ こんにゃく 1/2枚
- ・ さとう 大さじ1.5
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ2
- ・ 淡口しょうゆ 小さじ1.5
- ・ 水 60ml

☆ 作り方

- ① 大根1.5cm、にんじん1cmのいちよう切り、えびいもは一口大、こんにゃくは角切りにする
- ② 大根、こんにゃくは下茹でしておく
- ③ 油を熱し、豚肉を炒める
- ④ **A** を加え、大根、にんじん、こんにゃくを入れる
- ⑤ えびいもを加え、やわらかくなるまで煮る

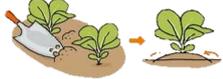


☆ 栄養価 (1人分)

- ◇ エネルギー 119 kcal
- ◇ たんぱく質 6.6 g
- ◇ 食塩相当量 0.7 g



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン



※土寄せ…土をかぶせて株(えびいも)が出ないようにすること

☆ ぎょくろマンからのひとこと

えびいもは、京田辺市の特産物です。姿がえびに似ていることから「えびいも」といわれますが、このえびのような形にするためには、何回も手間のかかる土寄せ(※)の作業が必要です。ほくほくとしてねっとりとした舌ざわりで、毎年寒い時期に登場する人気メニューです。

A