



## 夏だけ味わえる美味しい食材

## ずいきの炒め煮



### 【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鮭の玉露あげ
- ・和風レタススープ
- ・ずいきの炒め煮



ずいきはアクが強いため、酢を入れた熱湯でアク抜きをして使うよ！



京田辺市 給食のヒーロー<sup>ー</sup>  
ぎょくろマン

### ☆ 材料（作りやすい分量）

- |            |       |
|------------|-------|
| ・ ずいき      | 200 g |
| ・ 豚肉       | 70 g  |
| ・ 油        | 適宜    |
| ・ 油揚げ      | 1枚    |
| ・ つきこんにやく  | 50 g  |
| ・ にんじん     | 3 cm  |
| ・ 三温糖      | 小さじ1  |
| ・ うすくちしょうゆ | 大さじ1  |

### ☆ 作り方

- ① 油揚げは油抜きをして短冊切り、にんじんは細切りにする。
- ② つきこんにやくは下茹でをする。
- ③ 皮付きのままのずいきを約3 cmの厚さに切り、酢を加えた熱湯で2~3分茹で、アク抜きをする。  
※水に対して酢を0.5%程度入れる。
- ④ 油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ にんじん、油揚げ、こんにゃく、③を入れて炒める。
- ⑥ 調味料を入れ、水分がとぶまで煮立たせる。

### ☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 50 kcal ◇ たんぱく質 3.1 g ◇ 食塩相当量 0.3 g

### ☆ ぎょくろマンからのひとこと

ずいきは里芋の葉柄の部分のことです。6月~8月が旬の食材です。ずいきの中はスポンジ状で、つゆがたっぷり染みこみやすく、今回のレシピのような炒め煮や煮物料理がおススメです。夏が旬で今しか味わえないずいき、意外と簡単に調理できるので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね！