



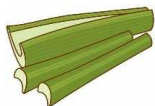
夏だけ味わえる美味しい食材

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ので、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
ぎょくろマン

☆ 材料（作りやすい分量）

- ・ ずいき 200g
- ・ 豚肉 70g
- ・ 油 適宜
- ・ 油揚げ 1枚
- ・ つきこんにゃく 50g
- ・ にんじん 3cm
- ・ 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 つきこんにゃくは下茹でをする。
- ③ 皮付きのままのずいきを約3cm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

☆ ギョクロー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、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すすめです。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！