

こまつな花マル井の具

ひとくちメモ

こまつなは東京都江戸川区小松川が発祥の野菜ですが、過去には、それまで収穫量トップだった江戸川区を抜いて、横浜市が全国1位になったことがありました。(農林水産省統計・平成15・16年) こまつなは暑さ寒さに強く、一年中作ることができます。また、成長が早いので一年に何回も育てることができる野菜です。



作り方

材料と分量 (4人分)



豚肉	160g
なると	1/3本(40g)
こまつな	2株
たまねぎ	1/2個
キャベツ	3枚くらい
にんじん	1/2本
エリンギ	1本
しょうが	小さじ1/2位
ホールコーン	20g
油	小さじ1くらい
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1と1/3
チキンブイヨン(顆粒)	小さじ1~2
水	300ccくらい



1 こまつなを食べやすい大きさに切り、ゆでます。
(ゆでてから切ってもよい)



2 なるとを輪切り、たまねぎをくし形切り、キャベツ・にんじん・エリンギを短冊切り、しょうがをみじん切りにする。(しょうがはチューブでもよい)



3 大きめのフライパンに油を入れ、弱火でしょうがを炒め、香りが出たら中火にし、豚肉を炒める。



4 たまねぎ・にんじん・エリンギを入れて炒める。



5 水・チキンブイヨン(顆粒)を入れて煮る。



6 にんじんに火が通ったら、キャベツ・なると・コーンを入れ、しょうゆ・砂糖・塩・こしょうで味付けする。



7 材料が煮えたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、こまつな・ごま油を入れる。

栄養価

エネルギー 149kcal
たんぱく質 11.1g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



麦ごはん 牛乳
こまつな花マル井の具
中華あえ

2023年12月の給食献立より

