

新献立の紹介～給食ができるまで～

12月10日（木）中山小学校

豚肉と里芋のおろし煮



《使用食材》



だいこん



にんじん



さといも



削り節

《材料》1人分

豚肉	35 g
さといも	35 g
たまねぎ	30 g
だいこん	20 g
にんじん	10 g
米油	0.7 g

《調味料》1人分

しょうゆ	2.5 g
砂糖	0.5 g
みりん	0.7 g
塩	0.2 g
でんぷん	0.5 g
削り節・水	2 g



調味量

《調理の様子》



たまねぎ・にんじんを切り、だしをとる。
さといもを切り下ゆでする。

だいこんを切り、加熱処理してからミキサー入れ、分量の
一部のだしを加えミキサーにかける。



だいこんおろしを加えて煮て、水溶き
でんぷんでとろみをつける。

さといもと調味料を加える。

油を熱し、たまねぎを炒めて豚肉・
にんじんを炒め、だしを加え煮る。