

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和7年 9月 30(火) 実施～

豚肉と冬瓜のみそ煮

材料 (5人分)

- ・サラダ油 小さじ2
- ・豚もも肉 200g 2cm角
- ・焼酎 大さじ1
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・水 400cc

(調味料)

- | | |
|--------|-----|
| 赤みそ | 25g |
| 麦みそ | 30g |
| ざらめ | 15g |
| 濃口しょうゆ | 20g |
| 本みりん | 10g |

人参 100g→(1cm厚のいちょう切り)

こんにゃく 90g→(下茹でして2cm角大きさ)

ごぼう 80g→(乱切り)

冬瓜 300g→(2cm厚のいちょう切り)

厚揚げ 100g→(下茹でして2cm角大きさ)

いんげん 30g→(ざく切り)



令和7年度 第5号
伊佐市立学校給食センター



とうがん 冬瓜とは・・・

冬瓜は、冬の瓜と書きますが旬は、6～9月の夏頃です。夏に収穫して冬まで保存ができることから、冬の瓜という漢字が使われたそうです。95%が水分で、低カロリーな食材です。さっぱりとした味で大根に似ており、いろんな料理と組み合わせができます。今回はみそ味で仕上げました。

冬瓜は、体内の余分なナトリウムと排出して血圧を正常に保つカリウムを多く含んでいます。また、肌の健康維持に役立つビタミンCも豊富で、レモン1個分に匹敵します。



＜作り方＞

- ①厚揚げとこんにゃくは、湯通ししておく。
- ①サラダ油で豚肉を炒める。生姜を加える。
- ②具材がかぶる程度の水と焼酎を加えて煮る。
- ③にんじん・こんにゃく・ごぼうの順で煮ていく。
- ④調味料で味をつける。
- ⑤冬瓜・厚揚げ・いんげんを加えて煮る。