



豚肉と豆腐のしょうが焼き風



材料（子ども2人分 大人2人分）

豚もも肉	200g	（1P）
木綿豆腐	90g	（1/3丁）
玉ねぎ	60g	（1/2ケ）
人参	30g	（1/4本）
さやいんげん	20g	（4本）
しょうゆ	18g	（大さじ1）
みりん	18g	（大さじ1弱）
酒	12g	（大さじ1弱）
ケチャップ	12g	（大さじ1弱）
しょうが（汁）	6g	（1かけ）

<作り方>

- ① 豆腐はさいの目に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは1cmの長さに切る。
- ③ 豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、にんじんを鍋に入れて、しょうゆ、みりん、酒、ケチャップ、しょうが汁で煮込む。
- ④ 途中でさやいんげんを加えてさらに煮込む。

豚肉のしょうが焼きに豆腐・野菜を加えた一味違った給食メニューです。味付けにケチャップが入るのがポイントです。



しょうがにはショウガオールという成分が含まれ、血行促進、新陳代謝を活発にする働きがあります。生姜は生のままで使用するよりも、加熱した方が、より効果が得られます。