



烏飼ナスくん

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 21



セッピー

里芋と豚肉の炒め煮

※平成22年9月22日の給食献立

お月見ゼリー



お月見 は、月を観賞すると同時に、秋の収穫を祝う行事です。旧暦の8月15日の満月は、1年で一番美しいとして「中秋の名月」「十五夜」と呼ばれます。里芋を供えるところから、芋名月とも呼ばれました。月のよく見える縁側や窓辺に、おだんごと秋の七草、里芋、季節のくだものなどをお供えします。

9月22日の献立にはお月見ゼリーがでます♪

材料 (1人分)

豚肉	20 g	A	粗糖	1.6 g
酒	0.5 g		濃口醤油	0.7 g
田舎揚げ	10 g		薄口醤油	1.7 g
人参	20 g		みりん	0.5 g
玉ねぎ	40 g		濃口醤油	1 g
里芋	30 g		削り節	0.3 g
さやいんげん	5 g		なたね油	0.2 g

作り方

豚肉・・・酒、醤油につける
 田舎揚げ・・・短冊に切り、油抜きする
 人参・・・いちょう切り
 玉ねぎ・・・短冊切り
 里芋・・・皮をむき一口大に切り、ゆでる
 さやいんげん・・・2 cmに切り、ゆがく
 削り節・・・20 ccのだし汁をとる

- ① サラダ油を熱し豚肉を炒め、人参・玉ねぎを加え更に炒める
- ② だし汁を入れて煮立て、里芋・田舎揚げを加え煮る
- ③ Aを何回かに分けて調味し、さやいんげんを加え、薄口醤油(1g)を最後に入れ味を調え仕上げる

