

<うめたろう豚丼の具>



材料	分量（一人分）	切り方等
豚肉（モモ）小間	15 g	<ul style="list-style-type: none"> • 酒は豚肉の下味として振っておく • しょうが・にんにくはみじん切りにする • にんじんは5mmのちょう切り • 玉ねぎは7mmの幅に切っておく • 糸こんにゃくは下茹でをし、あくを抜く • えのきたけは食べやすい大きさに切りそろえる
豚肉（肩）小間	15 g	
酒	1 g	
なたね油	0.5 g	
玉ねぎ	20 g	
糸こんにゃく	20 g	
にんじん	5 g	
えのきたけ	5 g	
しょうが	0.4 g	
にんにく	0.2 g	
砂糖	1.5 g	
みりん	1 g	
しょう油	3.5 g	
<作り方>		
<p>①鍋で油を熱し、にんにく・しょうが、豚肉を炒める。</p> <p>②にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、えのきたけも加える。</p> <p>③調味料を加えてふたをし、蒸し煮にする。</p> <p>④味をなじませたら完成。</p> <p>※水は必要によって加える。</p> <p><ポイント></p> <p>★もも肉と肩肉を使用することで、適度な脂分になるようにしています。</p>		

※給食は大量調理なので、家庭での一人分とは少し異なるかもしれません。あくまでも、給食センターで使用している分量・作り方であると御承知ください。

（栄養教諭より）

梅太郎さんはビタミンB1を発見した牧之原市出身の学者です。

「梅太郎豚丼」は、ビタミンB1豊富な豚肉を使った「豚丼の具」と同日に提供した「梅入りご飯」と合わせることで、本当の「梅太郎豚丼」が完成します。一般的な豚丼と比べると野菜の種類、割合が多くなっています。

☆☆子どもから「おいしい！」をもらうために、

参考になれば、幸いです☆☆

