

(様式)

市町村名

愛川町

献立名

豚肉と大根のスープ



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

【献立例】

わかめご飯・牛乳・豚肉と大根のスープ
磯香あえ・ヨーグルト

※大根と豚肉のスープは、子ども達に好評です。

栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
だいこん	40	7	0.2	0.0	10	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.6	0.0
はるさめ	3	10	0.0	0.0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
うずら卵	20	36	2.5	2.6	12	2	0.6	0.4	56	0.02	0.11	0	0.0	0.1
にんじん	15	6	0.1	0.0	4	2	0.0	0.0	91	0.01	0.00	0	0.4	0.0
豚もも肉	15	27	3.1	1.5	1	4	0.1	0.3	0	0.09	0.02	0	0.0	0.0
長ねぎ	10	3	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
しょうが	0.2	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
しょうゆ	2	1	0.2	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
塩	0.6	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
酒	2	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごま油	0.5	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
中華味	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計		97	6.2	4.6	33	14	0.8	0.8	147	0.13	0.13	3	1.2	1.0

作り方

- ① にんじん、だいこんは、角切りにする。
- ② 長ねぎは、輪切りにする。
- ③ しょうがは、みじん切りにする。
- ④ はるさめ、湯に入れ、ややかためにもどしておく。
- ⑤ ごま油でしょうがを炒め、香りがたったら、豚肉(角切り)、にんじん、だいこんを加えて炒め、油がまわったら水分を加える。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、うずら卵、中華味を加える。
- ⑦ 酒、塩、しょうゆで調味する。
- ⑧ はるさめ、長ねぎを入れ、一煮たちしたらできあがり。

調理のポイント

はるさめは、マロニーはるさめでもおいしいです。
 だいこん、にんじん、いちよう切り、豚肉スライスでもOK。
 豚肉の「アク」が、出るので丁寧にとると良いです。