



このレシピで使用している県産品

豚肉

料理の栄養価

エネルギー	163 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	8.1 g
脂質(エネルギー比率)	45 %
カルシウム	97 mg
マグネシウム	39 mg
鉄	1.3 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミンA	120 μgRE
ビタミンB1	0.27 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	14 mg
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	1.3 g

材料(1人分)

豚肉(かた脂身つき)	30 g
生揚げ(さいのめ切り)	25 g
にんじん(5~6mmいちょう切り)	15 g
だいこん(1cmいちょう切り)	100 g
えのきたけ(石づきをとり半分に切る)	7 g
いんげんまめ(さやいんげん)(2cm)	9 g
サラダ油	0.7 g
砂糖(三温糖)	4 g
こいくちしょうゆ	4 g
うすくちしょうゆ	4 g
本みりん	2.3 g
清酒	0.7 g
まこんぶ	0.6 g
水	40 g

作り方

- 1 まこんぶでだし汁をとる。
- 2 サラダ油を熱し、豚肉、にんじんを炒める。
- 3 だいこん、出し汁を入れる。
- 4 調味料を入れて煮る。
- 5 生揚げ、えのきたけ、いんげんまめを入れて煮る。

ひとくちメモ

豚肉、にんじん、だいこん、いんげんまめは西海市産です。生揚げは、西海市の豆腐店で製造されたものを使用しています。えのきたけは長崎県産です。豚肉は、JAの直営養豚場で生産されたものと、西海市西海町の養豚業者が生産したものを使用しています。西海市西海町の養豚業者の豚肉は、西海市西彼町の農産物直売所を通して購入しています。

給食では…



「豚肉とだいこんのうま煮」を使った給食献立例(小学校)

麦ごはん・牛乳・豚肉とだいこんのうま煮
れんこんのきんぴら・ミニトマト