

煮物

じゃが豚キムチ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：172kcal
- ・たんぱく質：9.2g
- ・カルシウム：41mg
- ・鉄：0.9mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
サラダ油	4g	小さじ1	炒め油
豚小間	140g		
しょうが	2.4g	チューブなら3cm	みじん切り (すりおろしでも可)
にんじん	40g	1/4本	いちょう切り5mm
たまねぎ	120g	1/2個	くし切り (6等分くらい)
じゃがいも	260g	中3個	一口大に切り、水にさらす
しらたき	100g	1/2袋	5cmに切る
はくさいキムチ (甘口)	50g		汁ごと使用
ニラ	20g	3本	2cmに切る
酒	6g	小さじ1強	
きびざとう	3.2g	小さじ1弱	
みりん	3.2g	小さじ1/2	
しょうゆ	23.2g	小さじ4弱	
だし	540g	3カップ弱	だしをとる
水	600g	3カップ	①湯を沸騰させたら火を弱め、かつおぶしを入れてふたをしなくて10分くらい煮出す。途中でアクをすくう。
かつおぶし	8g		②火を止め、かつおぶしが沈んだら、ザルやキッチンペーパーでこす。

- ① サラダ油をひき、豚小間・しょうがを炒め、酒をふり入れる。
- ② にんじん・たまねぎを加え、炒める。
- ③ 具材全体に油がまわったら、少量の水を入れて沸かし、アクをすくう。
- ④ だし汁とじゃがいもを加え、中火で煮る。
- ⑤ 沸騰したら、しらたき・はくさいキムチを加える。
- ⑥ きびざとう・みりん・しょうゆで味を調える。
- ⑦ ニラを加え、じゃがいもに火が通ったら、完成！



キムチを加えた、ピリ辛な煮物です。人気メニューになりにくい“煮物”ですが、キムチを入れることで良いアクセントになり、食欲もアップします。給食では、竹間沢の工場で作られた甘口キムチを使用しています (学校給食用なので、一般販売はしていないそうです)。辛さは、キムチの種類やきびざとうの量で調節してみてください。

