

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★豚かぶら鍋★



「かぶら」とは「かぶ」のことです。
むかしから胃腸や風邪に薬効があると重宝されています。

すりおろして使うことで、消化を助けてくれます。ごちそうを食べて働き過ぎた胃腸に優しいかぶをいただきましょう。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
水		65 g	260 cc
だし昆布		0.5 g	適量
豚肉	こま切れ	25 g	100 g
人参	いちょう	12 g	50 g
ごぼう	ささがき	10 g	40 g
白玉もち	もちでよい	20 g	80 g
かぶ	すりおろす	20 g	80 g
えのき	1/2	10 g	40 g
白菜	1cm	20 g	80 g
厚揚げ	角切り	12 g	50 g
砂糖		0.4 g	小さじ 1/2
淡口しょうゆ		5.6 g	大さじ1 1/2
みりん		1 g	小さじ 1
酒		0.5 g	小さじ 1/2
塩		0.1 g	少々

〈作り方〉

- ① 鍋に水と昆布を入れだしをとる。
- ② 肉を入れる。
- ③ 食材を入れて煮る。
- ④ 調味し、白菜を入れ仕上げる。