

🍴 かぼちゃと豚肉の炒め物 🍴



材料(子ども 5 人分)

かぼちゃ	250g(1/8 個)
長ねぎ	35g(1/2 本)
しょうが	1 かけ (しょうがチューブ 2cm 程度)
油	適 量
豚もも小間肉	150g
酒	5 g
しょうゆ	18g(大さじ 1)
砂糖	10g(大さじ 1 強)

調理のヒント!

かぼちゃは電子レンジで加熱しても良いです。

つくり方

- ① かぼちゃは、ワタを取り、食べやすい大きさ(1cm角の櫛切りなど)に切る。
- ② 長ねぎを粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉としょうがを炒める。酒を入れて火が通るまで炒める。
- ④ 火が通ったら、かぼちゃ、長ねぎの順に炒める。分量外のだしまたは、水を入れて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 砂糖、しょうゆを入れて汁がなくなるまで煮る。

栄養士よりワンポイント

しょうがは、生のものを使ってもよいですが、チューブ入りのものを使用すると手軽に作れます。生のものはせん切りに入れて入れると、しょうがの味と食感が感じられます。焦げやすいので、強火にせず中火で作りましょう。