冬瓜と厚揚げの豚バラ煮

材料(3～4 人分)

豚バラ肉	１００ｇ
○冬瓜	１/４ カット
○厚揚げ	１ 袋
○しめじ	１ 袋
○砂糖	大さじ １
○醤油	大さじ ２
○みりん	大さじ １
○酒	大さじ １
○水	適 量
片栗粉	適 量
水	適 量

つくり方

①冬瓜は 2～3cmの厚さに切り、下茹でする。
　厚揚げは油抜きし、一口大に切る。
②鍋にごま油をいれ、豚肉を炒める。
③肉の色が変わったら、○の材料を加え
　中火で 20 程煮る。
④柔らかくなったら、片栗粉でとろみをつける。

レシピ紹介

夏に旬の具材を使用し、園児の好きな味に仕上げました。とろみをつけて、食べやすくしています。

八王子市立多賀保育園