

作ってみよう！給食レシピ～千切りイリチー～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・豚肉	80g	・・・一口大に切る
・人参	40g	・・・千切りにする
・切干大根	20g	・・・水でもどして絞っておく
・かまぼこ	24g	・・・5mm幅のいちょう切りにする
・しらたき	40g	・・・食べやすい長さに切る
・刻み昆布	2g	・・・水でもどしておく
・砂糖	小さじ1	} A
・淡口しょうゆ	小さじ1と1/2	
・みりん	小さじ1	
・油	適量	

作り方

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ② ①に人参を入れ炒める。
- ③ ②に切干大根・しらたきを加え炒める。
- ④ ③にかまぼこ・もどし汁と一緒に昆布を加え煮る。
- ⑤ ④に調味料Aを加え煮る。



★食材一口メモ～千切り大根～★

千切大根はその名の通り、大根を細く切って干したものです。

干すことによって保存性が増すことはもちろん、栄養価もアップします。切干大根は大根と比べると重さはおよそ10分の1になりますが、骨を強くするカルシウムは20倍、血の元になる鉄分は15倍、パンやごはんの消化を助けるビタミンB₁は17倍、お腹の調子を整える食物繊維は16倍にもなります。

