



「COOK! とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪
ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、これから夏バテ解消のために豚肉を使った料理を紹介するとん♪

○豚キムチ炒め○



【材料 4人分】

- ・豚こま肉…120g ・キャベツ…100g
- ・玉ねぎ…50g ・にんじん…50g
- ・長ねぎ…20g ・エリンギ…30g
- ・おろしにんにく…3g(ミニスプーン1)
- ・酒…小さじ1 ★しょうゆ…ミニスプーン1
- ★キムチの素…小さじ1 ★シママース…一つまみ
- ★こしょう…少々 ・油…小さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじんは千切り
キャベツは1cm幅の短冊
長ねぎは斜め切り
エリンギは幅を1/3に切った、厚さで短冊にきります。
豚こま肉は2cm幅にきります。

- ②★の調味料を混ぜ合わせ準備しておきます。
- ③フライパンを火にかけ、油・にんにく・豚こま肉・酒を加え炒めます。
- ④にんじんが柔らかくなったら、玉ねぎ・エリンギ・キャベツを加え軽く火が通った所で、②の調味料を加えて仕上げます。



豚キムチ丼でもおいしいトン!!
白菜キムチも入れると、大人の味だトン

○豚しゃぶサラダ○



【材料 4人分】

- ・豚バラ(しゃぶしゃぶ用)…300g ・玉ねぎ…1/2コ
- ・レタス・きゅうり(水菜や大葉など)…100g
- (スーパーで販売されているサラダ用カット野菜でもよい)
- ・砂糖…大さじ4 ・酢…大さじ1 1/2 ・白ごま…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ3 ・こしょう…少々
- ・おろしにんにく(チューブ入り)…小さじ1
- ・ラー油…お好み量(入れなくてもよい)
- (市販の好きな酸味のあるドレッシングやポン酢でもよい)

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄い千切り、きゅうりは千切りに切る。
- ② 葉野菜は5ミリ程度の幅で切り水に5分程度くさらす。
- ③ 野菜をザルに上げ、キッチンペーパーでかく水分をふき取る。
- ④ 大きめ皿に半分程度野菜を広げて置く。
- ⑤ 大きめナベにお湯を沸かし、火を止める。
- ⑥ ナベに豚バラを入れ、解しながら火を通す。(生煮えに注意)
- ⑦ 豚バラをザルに上げ湯をしっかりと切る。
- ⑧ ④の上に豚バラをのせ広げ、残りの野菜を盛りつける。
- ⑨ タレを混ぜ合わせ⑧に掛ける。