



「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、旬の野菜や県産食材を使ったうちなー料理を紹介するトン♪

○グンボーイリチー○



ごぼうのことを、沖縄の方言で「グンボー」と言うトンね♪



【材料 5 人分】

・豚肉……………60g
・ごぼう……………200g
・人参……………75g(1/2 本)
・ニラ……………15g(1/5 束)
・生姜……………5g
・切こんにゃく…90g
・チキアギ…………50g
☆白みそ…………40g(大さじ2)
☆みりん…………9g(小さじ2)
☆砂糖……………3g(小さじ1)
☆酒……………5g(小さじ1)
・油……………6g(小さじ2)
・だし汁か水…適量

【作り方】

- ① 豚肉は、せん切りに切る。
- ② ごぼうは皮をむき、そぎ切りか、笹がきに切る。
- ③ 人参は皮をむき、せん切りにする。
- ④ にはら1.5cm長さ、生姜はおろす。
- ⑤ チキアギは短冊に切る。
- ⑥ フライパンに油を敷き、豚肉・ごぼう・人参の順で炒める。
- ⑦ ⑥に、こんにゃく、チキアギ、☆の調味料を加え、だし汁か水をヒタヒタになるくらいに入れて、炒め煮にする。
- ⑧ 最後にニラと生姜を加え、炒めて仕上げる。

○オクラみそ○



【材料 5 名分】

・オクラ…18g(3 本程度)
・生姜…1g
☆みそ…36g(大さじ6)
☆砂糖…19g(大さじ2)
☆酒…2g(小さじ1/2)
☆みりん…6g(小さじ1)
・糸削り…0.8g
・油…3g(小さじ1)

【作り方】

- ① オクラは、輪切りにする。
- ② フライパンに油を敷き、☆の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に火が通ったら、オクラを加える。
- ④ オクラに火が通ったら、糸削りを加えて仕上げる。



オクラの他にもずくでも美味しく作れるトン♪

