



きゅうしょく

給食のメニュー Let's Cooking

ぶたしお 豚塩ちゃんこ



ざいりょう にんげん 材料(4人分)

つく かんた 作り方

- 豚肉…120g
- にんじん…1/3本
- キャベツ…1/8玉
- 焼き豆腐…1/2丁
- えのきたけ…1/4株
- チンゲンサイ…1/2株
- だし汁…3カップ
(●かつお削り節…10g)
(●チキンブイヨン…小さじ1)
- おろしにんにく…少々
- 酒…大さじ1
- A { ●薄口しょうゆ…小さじ1
- 塩…少々

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 豚肉は一口大、にんじんは4ミリ程度のいちよう切り、キャベツとチンゲンサイは1.5センチ程の幅、えのきたけは石づきを取り半分の長さ、焼き豆腐は1/2の厚みに切り一口大の大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁とチキンブイヨンを入れ煮立たせる。
- ④ ③に豚肉、おろしにんにく、Aを加えて煮る。
- ⑤ ④ににんじん、キャベツ、焼き豆腐、えのきたけの順に加える。
- ⑥ にんじんに火が通ったら、塩を加え味を調える。
- ⑦ チンゲンサイを加え、ひと煮立ちさせたらできあがり。

ちゃんこ鍋は、相撲力士が食べることで有名な鍋料理です。
力士たちが毎日のように食べることから、栄養価が高く、ボリューム満点であることが特徴です。

