


## 杜仲豚と南外ほほえみかぼちゃの甘辛いため／東部学校給食センター

「杜仲豚と南外ほほえみかぼちゃの甘辛いため」は、第13回ふるさと給食献立コンテストで最優秀賞を受賞した献立です。

南外ほほえみかぼちゃは甘みが強く、ほっこりとしたやわらかさが特徴です。れんこんや長ねぎを加えてボリュームたっぷりの甘辛いためになっています。

材 料（1人分）	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 杜仲豚 50g</li> </ul>	① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、電子レンジ等で火を通す。（切りづらい場合は先に加熱する）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 南外ほほえみかぼちゃ 1/4 個</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ れんこん（水煮でも可） 40g</li> </ul>	② れんこんは厚めの半月切りかいちょう切り、長ねぎはみじん切り、杜仲豚は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろしておく。
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長ねぎ 1/4 本</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ しょうが 小さじ1</li> </ul>	③ ★の調味料は混ぜておく。
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ オリーブ油 小さじ1</li> </ul>	④ オリーブ油で長ねぎとしょうがを炒める。
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ごま油 小さじ1/3</li> </ul>	⑤ 杜仲豚を入れ、塩こしょうをしてよく炒める。
<ul style="list-style-type: none"> <li>★オイスターソース 小さじ1</li> </ul>	⑥ れんこんを入れて炒め、★の調味料を入れて味をつける。
<ul style="list-style-type: none"> <li>★料理酒 小さじ1</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>★みりん 小さじ1</li> </ul>	⑦ 最後に①のかぼちゃを入れ、崩れないようにしながらなじませる。
<ul style="list-style-type: none"> <li>★砂糖 小さじ1/3</li> </ul>	⑧ お皿に盛り付け、白いりごまを指で散らしたら完成。
<ul style="list-style-type: none"> <li>★しょうゆ 小さじ1</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>★酢 小さじ1</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 塩こしょう 少々</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 白いりごま 少々</li> </ul>	