

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
・ 杜仲豚 50g	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）
・ 南外ほほえみかぼちゃ 1/4個	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。
・ れんこん（水煮でも可） 40g	③ ★の調味料は混ぜておく。
・ 長ねぎ 1/4本	④ オリーブ油で長ねぎとしょうがを炒める。
・ しょうが 小さじ1	⑤ 杜仲豚を入れ、塩こしょうをしてよく炒める。
・ オリーブ油 小さじ1	⑥ れんこんを入れて炒め、★の調味料を入れて味をつける。
★ごま油 小さじ1/3	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。
★オイスターソース 小さじ1	⑧ お皿に盛り付け、白いりごまを指で散らしたら完成。
★料理酒 小さじ1	
★みりん 小さじ1	
★砂糖 小さじ1/3	
★しょうゆ 小さじ1	
★酢 小さじ1	
・ 塩こしょう 少々	
・ 白いりごま 少々	

