



きゅうしょくだより

★ 豚肉と里芋の煮物 ★



材料(4人分)

- ・ 豚肉 100g
- ・ さといも 5個
- ・ 大根 1/3個
- ・ にんじん 1/3個
- ・ こんにゃく 1/3丁
- ・ だし汁
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ3
- ・ 植物油 大さじ1

火を止め、しばらくすると味がしみ込みます♪



- ① 大根、にんじんは乱切り、さといもは一口大に切り、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、大根、さといも、こんにゃくを炒め、全体に油が回ったら、具材が浸るくらいまでだし汁を入れる。
- ③ 砂糖・しょうゆで味を調節し、やわらかくなるまで中火で煮る。

★ れんこんハンバーグ ★



材料(4人分)

- ・ 豚ひき肉 200g
- ・ れんこん 小1/2個
- ・ たまねぎ 1/2個
- ・ 卵 1個
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ パン粉 適量
- ・ 植物油 大さじ1

れんこんのシャキシャキした食感がおいしい！！



- ① れんこん、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に塩を入れ、粘りがでるまでよく練る。
- ③ みじん切りにしたれんこん、たまねぎ、卵、パン粉を入れ、さらに練る。
- ④ 平たく丸め、形を整える。
- ⑤ フライパンに油を熱し、中火で両面焼く。

★ かぼちゃのぽかぽかほうとう



山梨の名物ほうとう！！

子どもたちも大喜び♡



材料(4人分)

- ・ ほうとう 2袋
- ・ かぼちゃ 1/4個
- ・ 大根 1/4本
- ・ にんじん 1/3本
- ・ 長ネギ 1/2本
- ・ しいたけ 1個
- ・ ほうれん草 1茎
- ・ 油揚げ 1枚
- ・ みそ 大さじ3
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ だし汁

- ① かぼちゃは一口大の大きさ、大根・にんじんはいちょう切り、長ネギは斜めにスライスし、ほうれん草はゆで、食べやすい大きさに切る。しいたけはスライスし、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだしを取り、大根・にんじん・かぼちゃを煮て、残りの具材とほうとうをほぐしながら入れる。
- ③ ほうとうが柔らかく煮えたら、みそ・しょうゆを加え、味を調節する。

★ 信玄おふラスク ★



「サクサクだ〜♪おいしい〜♪」
と言って嬉しそうに
食べていました！！



材料

- ・ 麩 20個
- ・ バター 8g
- ・ きなこ 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ1

- ① きなこと砂糖を合わせておく。
- ② フライパンにバターを熱し、麩を入れる。
- ③ 麩が熱いうちに①と合わせる。