

たけのこの歯ごたえやこんにゃくの弾力・・・！  
 いろんな具材が入っているので食感も楽しめる一品！  
 おかかの風味が効いた優しいお味です♪

1人分 203kcal  
 塩分0.9g

### 作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- ② 肉色が変わったら、にんじん、だいこん、こんにゃく、たけのこの順に入れて炒める。
- ③ 水を入れて煮る。
- ④ 沸騰したらアクをとる。
- ⑤ 三温糖、しょうゆ、粗塩、本みりんを入れてさらに煮る。
- ⑥ 生揚げとかつお節を加える。
- ⑦ 弱めの中火で煮る。材料に火が通り、全体に味がなじんだらできあがり。

## 給食 × レシピ

町立小・中学校の『学校給食』で評判のメニューをご紹介します  
 学校給食センター ☎ 049(294)2242

No.06

### 大根と生揚げのおかか煮

材料(1人分)	分量(g)	下ごしらえ
サラダ油	1g	
豚小間肉	40g	
にんじん	25g	1.5cm 角切り
だいこん	55g	1.5cm 角切り
こんにゃく	20g	1.5cm 角切り 下ゆでしてアク抜き
たけのこ水煮	15g	短冊切り
水	55cc	
三温糖	1g	
しょうゆ	5g	
粗塩	0.25g	
本みりん	1.3g	
生揚げ	45g	2cm 角切り 下ゆでして油抜き
かつお節	1.5g	

# 春のやぶさめ



日時 3月11日(日)

毛呂本郷ばやし囃子 午前10時30分から  
 祭馬到着 午後1時30分ごろ

いずもいわいじんじゃ  
 場所 出雲伊波比神社

出雲伊波比神社の『春の流鎗馬』は、3～6歳の子どもが馬に乗り、静止した馬の上から矢を射る『願的』という行事を行います。

同時開催

かぶと  
 兜をかぶって

ポニーに乗ろう！

時間 午前11時～  
 午後1時30分

対象 3～12歳

料金 200円



当番区 ▶ 長瀬3区 主催 ▶ やぶさめ祭実行委員会  
 問合せ ▶ 歴史民俗資料館 ☎ 049(295)8282