

2026（令和8）年2月5日

キッチンたつなみ 2nd

＊ ご飯

米・水

＊ 豚肉のみぞれ煮（レシピ参照）

豚肉・大根・生姜・青ネギ・サラダ油・醤油・酒・みりん・砂糖・水

＊ 小松菜の和え物

小松菜・ごま・つゆのもと

＊ 油揚げとほうれん草の味噌汁

油揚げ・ほうれん草・だし汁・味噌

＊ レンコンとゴボウのきんぴら

レンコン・ゴボウ・糸こんにゃく・醤油・ごま油・みりん

＊デザート：果物

さっぱり食べやすい。身体が温まるやさしい味の煮物。

豚肉のみぞれ煮のレシピ

エネルギー：259kcal、塩分：1.4g、調理時間：20分

※エネルギー、塩分は1人分の値です



材料 2人分

豚モモうす切 180g、大根 200g、土生姜 1片、青ねぎ（小口切）1/2本分、サラダ油適量

A) 醤油大匙1、酒大匙1、みりん大匙1、砂糖小匙1、水 50ml

作り方

- (1) 大根はすりおろす。土生姜は千切りにする。
- (2) 鍋に油を熱し、豚肉と生姜を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。大根おろしとAを加え、中火で約5分、煮る。
- (3) 器に盛り、青ねぎを散らす。