

|                                | 11月4日(火)  | 11月5日(水)   | 11月6日(木)  | 11月7日(金)   | 11月10日(月)  |
|--------------------------------|---|--|---|--|--|
| こんだて                           | パン<br>牛乳<br>ぶたにくとだいこんのスープ<br>だいがくいも<br>かくチーズ  | ごはん<br>牛乳<br>とうふじる<br>わふうパンバーグ<br>そばろ  | なめし<br>牛乳<br>カレーうどん<br><b>りっちゃんのサラダ</b><br>とうにゅうパンナコッタ  | ごはん<br>牛乳<br>みそしる<br>ごもくにまめ<br>やさしいため  | ごはん<br>牛乳<br>にくじゃが<br><b>ごぼうのかきあげ</b><br>もやしのごますしいため   |
| こんだてざいりょう                      | <input type="checkbox"/> パン   | <input type="checkbox"/> ごはん   | <input type="checkbox"/> ごはん  | <input type="checkbox"/> ごはん   | <input type="checkbox"/> ごはん   |
|                                | <input type="checkbox"/> 牛乳   | <input type="checkbox"/> 牛乳  | <input type="checkbox"/> だいこんば  | <input type="checkbox"/> 牛乳  | <input type="checkbox"/> 牛乳  |
|                                | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br>チキンスープ<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう  | <input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> わかめ<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>けずりぶし(だし)  | <input type="checkbox"/> うどん<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>カレーこ<br>しお<br>けずりぶし(だし)   | <input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> わかめ<br><input type="checkbox"/> みそ<br>にぼし(だし)   | <input type="checkbox"/> ぎゅうにく<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> グリンピース<br><input type="checkbox"/> こんにゃく<br>しお<br>しょうが<br>サラダあぶら<br>せいしゅ<br>さとう<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ   |
|                                | <input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> さとう<br>こいくちしょうゆ<br>こめず  | <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき)<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> しめじ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br>こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>みりん<br>でんぶん   | <input type="checkbox"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> とうもろこし<br><input type="checkbox"/> しおこんぶ<br>りんごす<br>さとう<br>しお<br>サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> かつおぶし<br><input type="checkbox"/> とうにゅうパンナコッタ | <input type="checkbox"/> だいず<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにく<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> たけのこ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> れんこん<br><input type="checkbox"/> こんにゃく<br>しお<br><input type="checkbox"/> さとう<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ  | <input type="checkbox"/> だいず<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さやいんげん<br>しお<br><input type="checkbox"/> てんぷらこ<br><input type="checkbox"/> あぶら   |
| <input type="checkbox"/> かくチーズ | <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> グリンピース<br>せいしゅ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>うすくちしょうゆ   | <input type="checkbox"/> さとう<br>しお<br>サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> とうにゅうパンナコッタ   | <input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> きくらげ<br><input type="checkbox"/> にら<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br>しお<br>こしょう<br>こいくちしょうゆ   | <input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> にら<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> かまぼこ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>うすくちしょうゆ<br>こめず<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら   |  |
|                                | 11月11日(火)   | 11月12日(水)  | 11月13日(木)   | 11月14日(金)  | 11月17日(月)  |
| こんだて                           | パン<br>牛乳<br>コーンスープ<br>チリコンカン<br>ヨーグルト   | あんかけどんぶり<br>牛乳<br>あますあえ<br>たくあんのごまあえ   | なかよしパン<br>牛乳<br>カイン・ザウ<br>かぼちゃコロッケ<br>キャベツのソテー  | ごはん<br>牛乳<br><b>ちゅうかスープ</b><br>チャプチェ<br>あつあげのチリソース   | ごはん<br>牛乳<br>みそチゲ<br>パンバンジー<br>きりぼしだいこんのいためナムル   |
| こんだてざいりょう                      | <input type="checkbox"/> パン   | <input type="checkbox"/> ごはん   | <input type="checkbox"/> パン   | <input type="checkbox"/> ごはん   | <input type="checkbox"/> ごはん   |
|                                | <input type="checkbox"/> 牛乳   | <input type="checkbox"/> 牛乳  | <input type="checkbox"/> 牛乳   | <input type="checkbox"/> 牛乳  | <input type="checkbox"/> 牛乳  |
|                                | <input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> とうもろこし<br><input type="checkbox"/> コーンペースト<br><input type="checkbox"/> パセリ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br>しお<br>こしょう<br>ポークスープ<br>コーンスターチ      | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> たけのこ<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> しめじ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br>みりん<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>しお<br>でんぶん<br>けずりぶし(だし) | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイ<br>ポークスープ<br>ナンプラー<br>うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しお<br>こしょう  | <input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> ほうれんそう<br><input type="checkbox"/> たまご<br><input type="checkbox"/> しょうが<br>チキンスープ<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br>はるさめ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> たけのこ<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> ごま<br>ごまあぶら<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>しお<br>こしょう | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br>せいしゅ<br>とうふ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> はくさいキムチ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> にら<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> みそ<br>みりん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br>ポークスープ<br>うすくちしょうゆ |
|                                | <input type="checkbox"/> だいず<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ピーマン<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br>ポークスープ<br><input type="checkbox"/> トマト<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>しお<br>こしょう<br><input type="checkbox"/> でんぶん | <input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> だいこん<br>しお<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ごま<br>こめず<br><input type="checkbox"/> さとう<br>うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> たくあん<br><input type="checkbox"/> ごま<br>こいくちしょうゆ  | <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br>しお<br>こしょう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら   | <input type="checkbox"/> あつあげ<br><input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br>ポークスープ<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>トマトケチャップ<br>トウバンジャン<br>でんぶん<br>ごまあぶら   | <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br>しお<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> ごま<br>りんごす<br>うすくちしょうゆ<br>さとう<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら  |
| <input type="checkbox"/> ヨーグルト | <input type="checkbox"/> たくあん<br><input type="checkbox"/> ごま<br>こいくちしょうゆ  | <input type="checkbox"/> さとう<br>うすくちしょうゆ   | <input type="checkbox"/> とうにゅうパンナコッタ  | <input type="checkbox"/> さとう<br>うすくちしょうゆ<br>こめず<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら  | <input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> きりぼしだいこん<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> にら<br><input type="checkbox"/> ねぶかねぎ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> ごま   |

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

|           | 11月18日(火)  | 11月19日(水)  | 11月20日(木)  | 11月21日(金)  | 11月25日(火)   | 11月26日(水)  |
|-----------|--|--|--|--|---|--|
| こんだて      | ごはん<br>牛乳<br><b>かきたまじる</b><br>ひじきとうもろこしのいために<br>たくあん   | <b>ーしょくいこのひー</b><br>どんどうけめし<br>牛乳<br>ばちじる<br>れんこんのかきあげ(こめこ)  | アップルパン<br>牛乳<br>とうにゅうスープ<br>あきさけのムニエルふう(こめこ)<br>ウインナーのケチャップいため   | ごはん<br>牛乳<br>やさいのうまに<br>きゅうりのすのもの<br>のりのつくだに   | パン<br>牛乳<br>ひじきスパゲティ<br>キャベツのあまずいため<br>くろまめきなこクリーム  | カレーライス(こめこざっくごはん)<br>牛乳<br>れんこんとツナのサラダ<br>わなしゼリー   |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="triangle-up"/> はねぎ<br><input type="radio"/> わかめ<br><input type="radio"/> たまご<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> けすりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="radio"/> ひじき<br><input type="triangle-up"/> とうもろこし<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="triangle-up"/> たくあん | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="radio"/> こんぶ<br><input type="radio"/> こなかつお<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> ばち<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="triangle-up"/> たまねぎ<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="triangle-up"/> しいたけ<br><input type="triangle-up"/> はねぎ<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> けすりぶし(だし)<br><input type="triangle-up"/> れんこん<br><input type="radio"/> えび<br><input type="triangle-up"/> ごぼう<br><input type="radio"/> しお<br><input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)<br><input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="triangle-up"/> ドライアップル<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> おしむぎ<br><input type="radio"/> とうにゅう<br><input type="triangle-up"/> キャベツ<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="triangle-up"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="triangle-up"/> えだまめ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="radio"/> しお<br><input type="radio"/> こしょう<br><input type="radio"/> みそ<br><input type="radio"/> あきさけ<br><input type="radio"/> ワインふうちょうみりょう<br><input type="radio"/> しお<br><input type="radio"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> こめこ<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="radio"/> ポークウインナー<br><input type="triangle-up"/> たまねぎ<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="triangle-up"/> ピーマン<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> カレーこ<br><input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> ぎゅうにく<br><input type="radio"/> がんもどき<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="triangle-up"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="triangle-up"/> さやいんげん<br><input type="triangle-up"/> たけのこ<br><input type="triangle-up"/> しょうが<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> さとう<br><input type="triangle-up"/> きゅうり<br><input type="radio"/> しお<br><input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ<br><input type="radio"/> わかめ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="radio"/> こめず<br><input type="radio"/> さとう<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="radio"/> のりのつくだに | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> スパゲティ<br><input type="radio"/> しお<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="radio"/> ひじき<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="triangle-up"/> とうもろこし<br><input type="triangle-up"/> さやいんげん<br><input type="radio"/> さつまあげ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="triangle-up"/> キャベツ<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="radio"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="radio"/> こめず<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> しお<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> はいがおしむぎ<br><input type="checkbox"/> はつかけんまい<br><input type="checkbox"/> もちくろまい<br><input type="checkbox"/> もちきび<br><input type="checkbox"/> あずき<br><input type="checkbox"/> もちあかまい<br><input type="checkbox"/> ハトむぎ<br><input type="checkbox"/> もちあわ<br><input type="checkbox"/> きゅうにく<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> セロリ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> カレーこ<br><input type="checkbox"/> ガラムマサラ<br><input type="checkbox"/> パフリカ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> こめこ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="triangle-up"/> れんこん<br><input type="radio"/> こめず<br><input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> サラダレッシング<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="radio"/> しお<br><input type="radio"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> なしゼリー |

|           | 11月27日(木)  | 11月28日(金)   |
|-----------|--|---|
| こんだて      | ごはん<br>牛乳<br><b>はくさいスープ</b><br>マーボーだいこん<br>みかん   | ごはん<br>牛乳<br>ゆずかじる<br>けいにくとさつまいものあますあえ<br>きんぴらごぼう   |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="triangle-up"/> あつあげ<br><input type="triangle-up"/> はくさい<br><input type="radio"/> たまご<br><input type="triangle-up"/> ほうれんそう<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="radio"/> しお<br><input type="radio"/> こしょう<br><input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="triangle-up"/> だいこん<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="triangle-up"/> しいたけ<br><input type="triangle-up"/> たけのこ<br><input type="triangle-up"/> いら<br><input type="triangle-up"/> しょうが<br><input type="triangle-up"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> トウバンジャン<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> あかみそ<br><input type="checkbox"/> せいしゆ<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="triangle-up"/> みかん | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> はんぺん<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="triangle-up"/> だいこん<br><input type="triangle-up"/> あぶらあげ<br><input type="triangle-up"/> えのきたけ<br><input type="triangle-up"/> みずな<br><input type="radio"/> みそ<br><input type="radio"/> しるみそ<br><input type="radio"/> しお<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="radio"/> ゆずかじゅう<br><input type="radio"/> けすりぶし(だし)<br><input type="radio"/> けいにく<br><input type="triangle-up"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> せいしゆ<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="triangle-up"/> さやいんげん<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="triangle-up"/> さとう<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> こめず<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="radio"/> さつまあげ<br><input type="triangle-up"/> ごぼう<br><input type="triangle-up"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> みりん<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> ごま |

| 11月平均<br>栄養量<br>(中学校) |            |
|-----------------------|------------|
| エネルギー                 | 743kcal    |
| たんぱく質                 | 26.9g      |
| 脂質                    | 29.3%      |
| カルシウム                 | 345mg      |
| 鉄                     | 2.7mg      |
| ビタミン                  | A 235μgRAE |
|                       | B1 0.46mg  |
|                       | B2 0.49mg  |
| C                     | 23mg       |
| 食塩相当量                 | 3.0g       |
| 食物繊維                  | 5.6g       |
| マグネシウム                | 98mg       |
| 亜鉛                    | 3.4mg      |

## 献立紹介 作ってみませんか?

ー11月27日(木)ー

### マーボー大根

材料 5人分 分量(g)

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 豚ひき肉    | 125 | ポークスープ  | 25  |
| だいこん    | 200 | ごま油     | 5   |
| にんじん    | 50  | 砂糖      | 7.5 |
| しいたけ(干) | 2.5 | しょうゆ(濃) | 10  |
| たけのこ    | 50  | 赤みそ     | 15  |
| いら      | 25  | 清酒      | 2.5 |
| 土しょうが   | 1   | でんぷん    | 2.5 |
| おろしにんにく | 0.5 | 水       | 25  |
| トウバンジャン | 1   |         |     |

【作り方】

- ①だいこんは1.5cm幅のいちょう切りにし、下茹でする。にんじんは短冊切り、しいたけはもどしてからせん切り、たけのこはせん切り、いらは2cm幅に切る。土しょうがはみじん切りにする。
- ②ごま油を熱し、土しょうが、おろしにんにく、トウバンジャンを炒めて香りを出し、豚ひき肉を炒める。
- ③にんじん、しいたけ、たけのこを加えて炒める。
- ④だいこんを加え、ポークスープ、調味料と水を加えて煮る。
- ⑤いらを加え、全体に火が通ったら水溶きでんぷんでとろみをつけ、仕上げる。