

きゅうしょく こんだて 給食の献立にチャレンジしよう(5)

おきなわりょうり
沖縄料理だ

クーブイリチー(4人分)

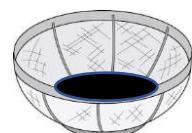


クーブイリチーは沖縄の郷土料理です。クーブはこんぶ・イリチーは炒め煮という意味です。食物纖維・ミネラルが豊富なこんぶと、ビタミン B₁やビタミン B₂を多く含む豚肉を使ったおかずで、沖縄の長寿料理の1つとしても有名です。



細切こんぶ 10g

200ccの水につけてもどし,
ザルに入れて水を切る
(水は捨てない)



もどしたこんぶ



こんぶをつけた水



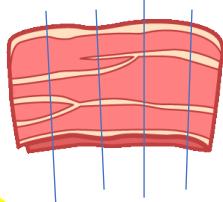
切干大根 25g

水につけてもどし,
軽く水を切り5cmくらいに切る。



つきこんにゃく 50g

3cmくらいに切ってゆでる



豚肉 50g

5ミリはばに切る

いりごま	こ 小さじ1 強
ごま油	こ 小さじ1
さとう	こ 小さじ1 強
料理酒	こ 小さじ1
みりん	こ 小さじ2
うす口しょうゆ	おお 大さじ1
こんぶのもどし汁	じる 150cc
(足りない時は水をたす)	

- ① いりごまを弱火でいる
 - ② なべに油を入れて肉をよく炒める
 - ③ こんぶ・切干大根・つきこんにゃくを入れて炒める
 - ④ さとう・みりん・料理酒・しょうゆ・こんぶのもどし汁を加えて煮る。
 - ⑤ 最後にいりごまをふってできあがりです。
- *こんぶのうまみを含んだもどし汁を使います。煮汁が減ってきたら、水を足してこんぶがやわらかくなるまで煮てください

ふたをして煮よう

