

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)

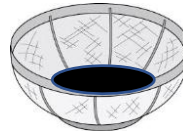


クーブイリチーは沖縄の郷土料理です。クーブは**こんぶ**・イリチーは**炒め煮**という意味です。食物繊維・ミネラルが豊富な**こんぶ**と、ビタミン B₁やビタミン B₂を多く含む豚肉を使ったおかずで、沖縄の長寿料理の1つとしても有名です。



はてきり
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



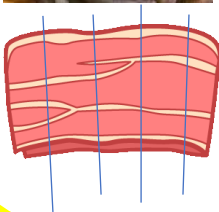
きりぼしだいこん
切干大根 25g

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



かわにく
豚肉 50g

5ミリはばに切る

いりごま	小さじ1強
ごま油	小さじ1
さとう	小さじ1強
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ2
うす口しょうゆ	大さじ1
こんぶのもどし汁	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。

ふたをして煮よう



***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