

こどもに人気レシピ紹介

浦上そぼろ



長崎県浦上地方の郷土料理。

「そぼろ」とは粗いせん切りのことという説もありますが定かではありません。

小学校1人当たり分量(3・4年生の場合)

【材料】		【調味料】	
豚肉	8 g	油	少々(で使用)
天ぷら	5 g	砂糖	0.9 g
切りごぼう	9 g	濃い口醤油	1.5 g
つきこんにゃく	9 g	清酒	0.3 g
もやし	12 g	みりん	0.3 g
人参	3 g	いりごま	0.8 g
いんげん(冷)	3 g		

【作り方】

人参と天ぷらはせん切り, つきこんにゃくはさっと茹でて切る。

フライパンに油を熱し豚肉, つきこんにゃくを炒める。次にごぼう・人参を入れ一度かるく茹でたもやしを加える。

調味料を加え, 天ぷらを上にのせ中火でゆっくり蒸らし炒める。汁気がなくなるまで炒める。

塩ゆでしななめに切ったいんげんを加えいりごまをふればできあがり！！

ポイント

・しいたけやエリンギ, 季節の野菜をせん切りして加えてもおいしいですよ。

