

料理名	豚バラキャベツの系コンスーポ	
使用材料と必要な分量 (4人分)	材料名	分量
	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>豚バラ肉</li> <li>ねぎ</li> <li>しいたけ</li> <li>にんじん</li> <li>系コンにゃく</li> <li>果実粒だし</li> <li>しょうゆ</li> <li>塩</li> <li>酒</li> <li>水</li> <li>油</li> <li>卵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/4</li> <li>300g</li> <li>1本</li> <li>5こ</li> <li>1本</li> <li>1袋</li> <li>25g</li> <li>25ml</li> <li>2つまみ</li> <li>5ml</li> <li>800ml</li> <li>30ml</li> <li>3こ</li> </ul>



作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>①系コンにゃくをアク抜きする。その間にキャベツ(ザクザク)、ねぎ(斜め切り)、しいたけ(薄切り)、にんじん(細切り)、豚バラ肉を1口大に切り、豚バラ肉、にんじん、しいたけ、キャベツ、ねぎの順に油をひき熱した釜で中火で炒める。</li> <li>②野菜と肉に軽く火が通ったら水を入れ、野菜に火が通るまで煮込む。(アクが出る場合は取り除く。)</li> <li>③アク抜きした系コンにゃくを食べやすい大きさに切り、煮込んでいる釜の中に入れる。</li> <li>④③の中に果実粒だし、しょうゆ、塩、酒を入れ味をつける。</li> <li>⑤④の中に溶き卵をまろし入れよく混ぜ、卵に火が通ったら完成。</li> </ol>
-----	---

レシピの紹介エピソード	<p>群馬県産の食材と見れば、思い浮かんだのがキャベツと系コンにゃくでした。その2つを使って木のこしきなすーぽを作ろう!とこのレシピを考えました。和風の具沢山なすーぽ。なので「品どもボリュー大、栄養ともに満点です!ポイントは何も系コンにゃくをアク抜きして食べ、がおすすめとすると最初に具材を炒めることでコクと旨味が増すように思います。今回は卵を入れて作りました。卵がなくてもおいしいと思います。</p> <p align="right">※料理のポイント・コツ、レシピの紹介などを記入してください</p>
-------------	--

### 応募者情報

→ 応募する部門(太字)に○をつけてください	<b>小中学生</b> の部			<b>大人(保護者・教職員)</b> の部		
	学校名	館林市立	学校	年	お子様の在籍校または勤務校	館林市立 第一 学校
	ふりがな				ふりがな	おたみ みき
	応募者氏名				応募者氏名	小田 美希
	連絡先電話番号					
応募先	学校へ提出するか、学校給食センターへ郵送かご持参ください。9/5(木)必着 〒374-0026 館林市新宿一丁目2-20 館林市立学校給食センター 0276-73-2160					

※この用紙にご記入いただいた個人情報は、この企画目的以外には使用いたしません。

## 受付

### 6.9.-2

館林市教育委員会  
学校給食センター

※センター受付欄