



～いわき市 学校給食献立紹介～

# ホイコーロー

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー121kcal/たんぱく質9.0g/塩分0.6g



## 野菜もいもい！ ごはんがすすむ！ 「ホイコーロー」



ホイコーローは、野菜をたっぷり食べられるメニューです。野菜は、体の調子を整えるビタミンや食物繊維などが豊富で、1日に350g以上食べることが望ましいと言われています。旬の春キャベツや新玉ねぎをたっぷり使って、甘辛味に仕上げています。ごはんにもよく合いますよ！

### 材料(4人分)

|         |        |
|---------|--------|
| ● 豚肉    | 150g   |
| ● にんじん  | 中1/3本  |
| ● キャベツ  | 170g   |
| ● 玉ねぎ   | 中1/2玉  |
| ● ピーマン  | 小1個    |
| ● しょうが  | 2g     |
| ● にんにく  | 2g     |
| ● サラダ油  | 小さじ1   |
| ● みそ    | 小さじ2   |
| ● しょうゆ  | 小さじ1   |
| ● 三温糖   | 小さじ1   |
| ● 豆板醤   | 小さじ1/3 |
| ● てんめん醬 | 小さじ1/2 |
| ● こしょう  | 少々     |
| ● 片栗粉   | 小さじ2   |
| ● 水     | 大さじ1   |

(水の量は味やかたさを見て調節してください。)

### 作り方

- 1 豚肉・ピーマンは一口大、にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。片栗粉以外の調味料を混ぜ合わせておく。
- 2 鍋に油を熱し、しょうが・にんにくを香りが出るまで炒める。豚肉を加えて中火でよく炒め、火が通ったらにんじんを入れて炒める。
- 3 玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら混ぜ合わせた調味料を入れる。
- 4 キャベツ、ピーマンを入れて中火でさっと炒める。
- 5 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みで調節してください。



### 【献立例】

ごはん/牛乳/ホイコーロー/ワンタンスープ/小魚/桃ゼリー

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー763kcal/たんぱく質30.0g/塩分2.9g