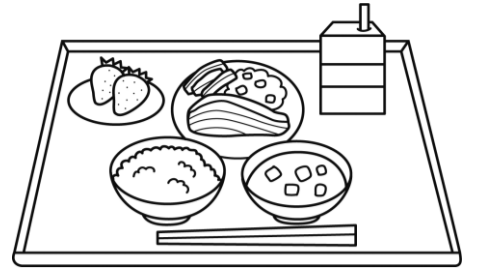




# 上北小 給食 レシピ



りょうりめい  
料理名

## ピリピリしらたき

しらたきが人気の  
おかずに大変身！  
ピリ辛味でご飯が  
進みます。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう にんぶん 分量(4人分)	き かたなど 切り方等	つく かた 作り方
しらたき	ふくろ 1袋	200~300g	① しらたきははさみで3,4cm程度にカットする。
ねぎ	ほん 1/2本		② ねぎ・にんにくはみじんぎりにする。
にんにく	ひとかけ		③ フライパンにごま油としらたきを入れて
ごま油	おお 大さじ1		強火で炒める。
トウバンジャン	こ 小さじ1/4		④ ねぎ・にんにくを加えて、さらに炒める。
さとう	おお 大さじ1		⑤ 具をフライパンの端に寄せて、トウバンジャン
しょうゆ	おお 大さじ1		だけで少し炒めてから合わせる。
			⑥ さとう・しょうゆを大さじ1ずつ加えて炒める。
			強火で炒め続けて、水分がなくなったら完成。

### 【ポイント】

- トウバンジャンは炒めることで香り・辛味が増します。量はお好みで調節してください。
- ③でしらたきをしっかりと炒めておくと、味が染み込みやすくなります。