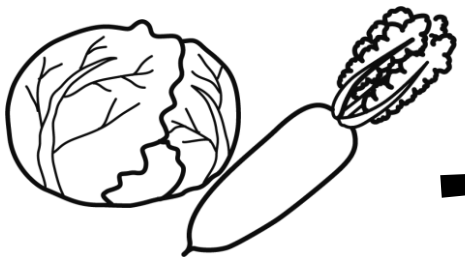
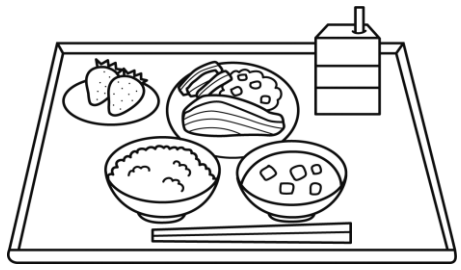


上北小 給食 レシピ



料理名　こんにゃくのピリ辛炒め

こんにゃくを使った
きんぴら風の炒め物です。
常備菜にもぴったり！

材料名	分量(４人分)	切り方等	作り方
ごぼう	1/3本	ささがき	① 野菜を切る。（ごぼう・にんじん・れんこん・さやいんげん）
人参	1/4本	千切り	② フライパンにサラダ油・ごぼうを入れて中火で加熱する。
れんこん	1/4個	いちょう切り	③ 人参・れんこん・糸こんにゃくを加えてさらに炒める。
さやいんげん	2本	ナナメ千切り	③ 人参がやわらかくなったら、調味料を順番に加える。
糸こんにゃく	120ｇ		④ 最後にさやいんげんを加えて、出来上がり。
サラダ油	小さじ１		
酒	小さじ１	【調味料】	
砂糖	小さじ１		
しょうゆ	大さじ１		
みりん	大さじ１		
ごま油	小さじ1/2		
一味唐辛子	少々		

【調理ポイント】

○　こんにゃくをしっかり炒めることで、味が染み込みやすくなります。

○　野菜は全てそろっていなくても、冷蔵庫にあるものでかまいません。