

谷原小学校給食レシピ

じゃがいものきんぴら

～ごぼうだけより食べやすくおススメ！～

材料(4人分)

いため油 ^{あぶら}	適量 ^{てきりょう}
豚肉(細切り) ^{ぶたにくほそぎ}	25g
ごぼう(せん切り) ^き	30g(1/5本)
人参(せん切り) ^{にんじん}	30g(1/4本)
つきこんにやく	25g
じゃがいも(細切り) ^{ほそぎ}	120g(1個)
しょうゆ	10g(小さじ2)
酒 ^{さけ}	5g(小さじ1)
砂糖 ^{さとう}	5g(小さじ2)
一味唐辛子 ^{いちみつうがらし}	適量



作り方

※ごぼうは切ったら水につけて、アクをとる。

※つきこんにやくは下茹でするかお湯をかけておく。

【1】フライパンで油を熱し、豚肉を炒める。

【2】肉の色がかわったら、ごぼう・人参・じゃがいもを入れて炒め、つきこんにやくも加える。

【3】酒、砂糖、しょうゆを加え、さらに炒める。

※一味唐辛子はお好みで。

【4】味を整えて仕上げる。

※じゃがいもは崩れやすいので炒めすぎに注意！

調味料は最後に味をみて調整してください。