

学校給食レシピ紹介



れんこんの炒め物

材 料 1人分

炒め油	1 g	でん粉	0.5 g
にんにく	0.4 g (みじん切)	水	1 g
豚小間肉	20 g	白ごま	0.5 g (炒る)
れんこん	20 g (いちょう切)		
にんじん	5 g (いちょう切)		
いとこんにゃく	10 g (5cmカット・茹でる)		
水	適量		
上白糖	1.5 g	※ 切ったれんこんは酢水にさらしておく	
清酒	1 g		
こいくちしょうゆ	2.5 g		

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りをだし豚肉を炒めます。
2. 豚肉に火が通ったら、れんこん、にんじん、こんにゃくを炒めます。
3. 調味します。
4. 水溶きでん粉でとろみをつけ、炒ったゴマを加え仕上げます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- にんにくの効いた炒め物です。
- しっかりとした味付けですので、ごはんに合うおかずです。