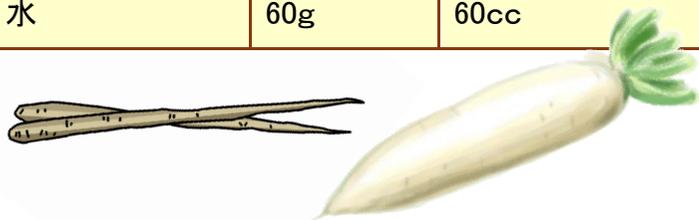


五目きんぴら

レシピの紹介 [食物繊維たっぷりです！(一人分の食物繊維約3g)]



材料	4人分(g) 重量	目安単位 (個数・小さじ等)
ごぼう	60g	1/3 本
にんじん	80g	1/2 本
板こんにゃく	60g	1/4 本
さつま揚げ角	60g	
豚こま肉	40g	
大根	120g	1/8 本
サラダ油	4g	小さじ 2
砂糖	12g	大さじ 1 と 1/3
しょうゆ	24g	大さじ 1 と 1/3
水	60g	60cc



【作り方】

1. ごぼうは、ひょうし切りにし、あく抜きをする。にんじんと大根はひょうし切りにする。
2. こんにゃくは、ひょうし切りにし、ゆがく。さつま揚げは ひょうし切りにし、油抜きする。
3. 鍋に油を熱し、ごぼうを良く炒める。
4. 豚肉を加えて炒め、こんにゃく・にんじん・大根を入れてさらに炒める。
5. 火が通ったら、調味料を入れ、少し煮てからさつま揚げを加えて煮る。

コツ・ポイント

- ・大根とにんじんを、ごぼうより太めに切ることで、煮くずれなく仕上がります。
- ・ごぼうをじっくり炒めると、香りも出て味がしみやすくなり、美味しく仕上がります。

レシピの生い立ち

宇都宮市学校給食の標準献立レシピです。
和食の定番メニューを、子どもたちに食べてもらいたくて作りました。