

人気の副菜！給食のレシピ

積極的に摂りたい野菜。
もう一品野菜料理が欲しいときに作ってみてはいかがでしょう。

きんぴら煮（4人分）

〈材料〉

ごぼう	120g
しらたき	60g
豚肉（小間）	60g
人参	30g
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
清酒	小さじ2
だしの素	1g
白いりごま	1g

〈作り方〉

- ① ごぼうはよく洗いせん切りにする。しらたきは5cm位の長さ切る。人参はせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。ごぼう、人参を入れさらに炒める。
- ③ しらたきと水少しを入れて煮る。調味料を入れてさらに煮る。
- ④ 材料に火が通り、味がしみたら白いりごまをかけて仕上げる。

