

6月の給食より

大豆入りきんぴらごぼう

6月4～10日は歯の衛生週間。食物繊維の多い「ごぼう」をしっかり噛んで食べたい！

材料（4人分）

豚肉（又は牛肉）	60g
ごぼう	200g
つきこんにゃく	120g
にんじん	40g
水煮大豆	60g
ちくわ	40g
さやいんげん	20g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ2
濃口醤油	大さじ1杯半
みりん	小さじ1
白ごま	適量
ごま油	少々
一味唐辛子	少々

《作り方》

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。
- ② こんにゃくは下ゆでしておく。
- ③ にんじんはせん切り、ちくわは小口切りにしておく。
- ④ さやいんげんは適当な長さに切り、塩ゆでしておく。
- ⑤ 油を熱し、肉を炒める。
- ⑥ こんにゃく、ごぼう、にんじん、水煮大豆を軽く炒めて調味する。
- ⑦ ちくわを加え、炒め煮にする。
- ⑧ さやいんげん、白ごま、ごま油、一味唐辛子をふって仕上げる。

