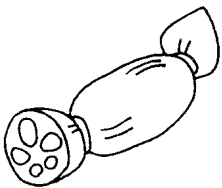


9月の給食より

れんこんの炒め煮

材料（4人分）

ぶた肉	80g
酒	小さじ1
れんこん	大1/2節 (約160g)
人参	中1/2本
こんにゃく	160g
さつまあげ	1枚
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ2
※ さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ2



《作り方》

- ① れんこんは薄めのいちょう切りにし、水にさらしておく。人参はせん切り、さつまあげは縦半分に切ってせん切りにする。
- ② こんにゃくは薄めの短冊切りにし、下ゆでする。さやいんげんは、食べやすい長さに切り、塩ゆでしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ぶた肉を炒め、酒を振りかける。肉に火が通ったら、れんこん・こんにゃく・人参を加え、さらに炒める。
- ④ れんこんが透きとおってきたら、※の調味料を加えて調味する。
- ⑤ 火を止める直前にごま油をなべはだからまわし入れ、さやいんげん・白ごまを加えて仕上げる。