

★ふきの甘辛炒め

◆材料 (4 人分)

- ・ふき : 100 g
- ・つきこんにゃく : 80 g
- ・豚肉 : 50 g
- ・塩 : 少々
- ・こしょう : 少々
- ・にんじん : 40 g
- ・油 : 小さじ 1
- ・三温糖 : 小さじ 2
- ・こいくちしょうゆ : 大さじ 1/2
- ・だし汁 (かつおや昆布など) : 大さじ 1/2

A

◆作り方

①ふきはゆでて、すじをとり、水につけてあくぬきする。3～4 cm の食べやすい長さに切る。

※水煮のふきを使っても OK

②つきこんにゃくをゆでる。豚肉は 2～3cm の長さ、にんじんは太めのせん切りにする。

③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうする。

④ふき、こんにゃく、にんじんを入れてさらに炒め、A の調味料を加えて炒め合わせる。



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
ちくわのおこのみ揚げ
ふきの甘辛炒め
具だくさんみそ汁

* この分量は大量調理の場合のもので、

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター