



きゅう しょく
給食ししぴ



しょう ちゅう がつ にち すい
小・中ともに11月18日(水)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんぷん
<材料> 4人分

- ぶたにく 豚肉・・・60g
- こんにゃく・・・40g
- つつい 筒井れんこん・・・80g
- むきえだまめ むき枝豆・・・30g
- しろ 白ごま・・・小さじ1
- さとう 砂糖・・・大さじ1/2
- こいくち 濃口しょうゆ・・・大さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2
- あぶら ごま油・・・適量

普通のれんこんでももちろんOK!

つく かた
<作り方>

- ① ぶたにく 豚肉は一口大に切る。こんにゃくはほそぎ 細切り、れんこんはいちようぎり 1cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、ぶたにく 豚肉を炒め、火が通ったら、れんこん、こんにゃくを加える。
- ③ 最後にむきえだまめ 枝豆を加えて、さとう 砂糖、こいくち 濃口しょうゆ、みりんを味つけする。
- ④ しろ 白ごまを加えて仕上げる。

やまとこおりやましとくさん かつい
大和郡山市特産の筒井れんこんを
使ったきんぴらです。
しゃきしゃきした食感が特徴です!