



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

ごもく
五目きんぴら

しょうがっこう がっ にち きん
 小学校2月9日(金)
 きゅうしょく どうじょう
 の給食に登場!

ざいりょう にんぶん
<材料> 4人分

ひら天	40g
こんにやく	40g
ごぼう	60g
にんじん	20g
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
油	適量

つく かた
<作り方>

- ①ごぼうはさがきにして水にさらし、ひら天・こんにやく・にんじんは細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、水を切ったごぼうとにんじん・こんにやくを中火で炒める。
- ③火がとおりしんなりしたら、ひら天を加えてさらに炒める。
- ④Aの調味料を加えて、味をととのえたらできあがり!

砂糖を三温糖に変えると、
 コクがアップします!

