

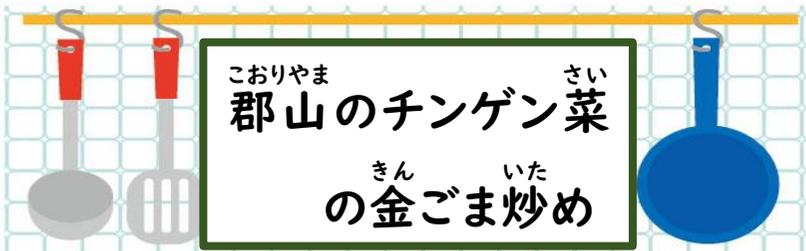


おうちでも  
あじ  
味わおう!

きゅう

しょく

# 給食しっぴ



こおりやま さい  
郡山のチンゲン菜  
きん いた  
の金ごま炒め



がつ にち きん  
11月18日(金)  
きゅうしょく とうじょう  
の給食に登場!

ざいりょう にんぶん  
〈材料〉 4人分

- ぶたにく 豚肉・・・100g
- チンゲン菜・・・140g
- たまねぎ・・・100g
- にんじん・・・40g
- なら きん 奈良の金ごま・・・4g
- わふう 和風だし・・・小さじ1/2
- うすくち 淡口しょうゆ・・・小さじ3/4
- きとう 砂糖・・・小さじ2/3
- りょうりしゅ 料理酒・・・小さじ2/3
- かたくり こ 片栗粉・・・小さじ1
- あぶら 油・・・適量

つく かた  
〈作り方〉

- ぶたにく はば き 豚肉・・・2cm幅に切る
  - チンゲン菜・・・2cm幅のざく切り
  - たまねぎ うすき ・・・うす切り
  - にんじん せんぎ ・・・干切り
- ①フライパンに油を入れ熱し、豚肉を炒める。
  - ②たまねぎ、にんじんを加えて炒め、しんなりしたらチンゲン菜を加える。
  - ③④の調味料を加えて味を調える。
  - ④片栗粉を小さじ1の水で溶き加える。
  - ⑤金ごまを加えて味を調える。

