



学校給食レシピ



たけこのきんぴら

たけこのだけでなく、にんじんや茎わかめが入っているので食感がよく、かみごたえのある一品です。

材料（4人分）

A	・茎わかめ	15 g
	・たけこのこ（水煮）	75 g
	・つきこんにやく	10 g
	・油揚げ	20 g
	・白てんぷら	15 g
	・にんじん	1/6 本
	・ごぼう	20 g
	・砂糖	小さじ1弱
	・濃口しょうゆ	小さじ1
	・酒	小さじ1弱
	・みりん	小さじ1弱
	・白ごま	小さじ1
	・ごま油	小さじ1/2
・水	大さじ2	
・かつお節（細片）	適量	

作り方

- ① 材料を切る。
たけこのこ、にんじん、油揚げ、白天ぷら…短冊切り
ごぼう…ささがき
 - ② つきこんにやくはゆでる。茎わかめが塩蔵の場合は、水につけて塩抜きする。
 - ③ フライパンでごま油を熱し、にんじん・ごぼうを加えて炒める。
 - ④ ③が少し柔らかくなってきたら、Aと水を加えて炒める。
 - ⑤ 酒・砂糖・みりん・濃口しょうゆの順で加え、さらに炒める。
 - ⑥ 火を止め、白ごま・かつお節を混ぜ合わせたら完成。
- ※ 給食では、水ではなくかつおだしを使っています。