

給食レシピ紹介

春雨の中華炒め

今月は、「春雨の中華炒め」を紹介します。

《材料：4人分》

緑豆春雨：40g バacon：40g 人参：32g もやし：40g ほうれん草：32g
ごま油：小さじ2/3 こいくちしょうゆ：小さじ1と1/3 砂糖：小さじ1 塩：少々

《作り方》

- ① 人参はせん切り、ベーコンは短冊切り、ほうれん草は2cm幅に切る。
- ② 人参、ほうれん草、もやしは下茹でをする。緑豆春雨は茹でて戻す。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ベーコン、人参、もやしを炒める。
- ④ ③に緑豆春雨を加え、炒めて調味する。
- ⑤ 最後にほうれん草を入れたら完成。

春雨は、緑豆やじゃが芋等のでん粉を原料として作られているため、食物繊維や糖質などが多く含まれています。



☆1月の給食に登場します！お楽しみに！☆

