

給食レシピ紹介

干びょうのきんぴら

《材料：4人分》

豚肉スライス：50g 料理酒：小さじ1/2 干びょう：11g 人参：30g ごぼう：50g
つきこんにゃく：30g 絹さや：16g サラダ油：小さじ1 砂糖：小さじ2
こいくちしょうゆ：小さじ2 弱

《作り方》

- ① 干びょうは分量の1% (0.1g) の塩をまぶし、よくもんで洗い流す。2~3cm に切り、お湯で5~6分ゆでる。
- ② 豚肉は2~3cm に切る。人参は短冊切り、ごぼうは縦半分に切り、斜め薄切りにし、水にさらす。つきこんにゃくは2~3cm に切り、絹さやは斜め半分に切る。人参、ごぼう、つきこんにゃく、絹さやは下ゆでをしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ごぼう、人参を加えて炒める。
- ⑤ 干びょう、つきこんにゃくを加える。
- ⑥ 砂糖、こいくちしょうゆで調味する。
- ⑦ 絹さやを加える。

干びょうや切干大根などの乾燥野菜は、保存がきき、年中使用することができます。苦手な人もいますが、しっかりした味付けにすることで、かみ応えもあり、おいしく食べることができます。

☆6月の給食に登場します！お楽しみに！☆

