

きんぴらごぼう

学校名 中新田小学校

材料（4人分）

・ 新ごぼう	(200 g)
・ にんじん	(120 g)
・ ピーマン	(100 g)
・ つきこんにゃく	(40 g)
・ さつま揚げ	(40 g)
・ ごま油	小さじ2 (8 g)
・ しょうゆ	大さじ2/3 (13 g)
A 〔 ・ 三温糖	小さじ1 (4 g)
・ 料理酒	大さじ1/2 (8 g)
・ 白いりごま	(8 g)

旬の食材：新ごぼう

栄養価（1人当たり）

エネルギー：90kcal

たんぱく質：2.9 g

脂質：3.6 g

塩分：0.7 g

作り方

- ① ごぼうは皮をむき、約5cm長さのせん切りにして、水にさらしてアクを抜く。にんじんも約5cm長さのせん切り、ピーマンもせん切りにする。さつま揚げは5cm長さのうす切りにする。
- ② つきこんにゃくは下茹でしておく。
- ③ 鍋にごま油を入れて中火で熱し、水気を切ったごぼう、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ つきこんにゃく、さつま揚げとピーマンを加え、さらに炒める。
- ⑤ Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 器に盛り付け、白いりごまふってできあがり。

ワンポイント

- ・ ピーマンを加え、彩り豊かなきんぴらごぼうを作りました。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～