横須賀市学校給食レシピ

かわりきんぴら

副菜

栄養価　１人分
エネルギー　120kcal
たんぱく質　7.1g

材料

４人分

※分量は大人の４人分です。写真は中学年の１人分です。

さつま揚げ	3枚
ごぼう	1/3本
にんじん	1本
つきこんにゃく	240g
油	小さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
水	100ml
冷凍グリンピース	適量
いりごま白	大さじ1/2

作り方

① ごぼうは縦半分に切ってからななめうす切り、にんじんは細切りにする。
② さつまあげはうす切りにする。
③ つきこんにゃくは食べやすい長さに切って、ゆでてさます。
④ グリンピースはゆでてさます。
⑤ フライパンに油を入れて熱し、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さつま揚げの順に炒める。
⑥ 調味料と水を加えて、汁気がなくなるまで煮る。
⑦ グリンピースを加え、仕上げに白ごまをふる。