

歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ いわしの梅煮
- ★ 変わりきんぴら
- ★ みそ汁
- ★ 野菜ふりかけ

料理名

変わりきんぴら

対象学年等

小学校中学年

材料

4人分 (g)

切り方等

にんじん	40	いちよう切り
ごぼう	40	ささがき
れんこん	70	いちよう切り
茎わかめ (干)	2	水で戻す
糸こんにゃく	80	5cm程度に切る
白ごま	2	
油	少々	
しょうゆ	大さじ 1 弱	
砂糖	小さじ 2	
酒	小さじ 1/2	
みりん	小さじ 2/3	

【作り方】

- ①ごぼう・れんこんは、切った後水にさらす。
こんにゃくは下茹でする。
- ②フライパンに油を入れて熱し、れんこん、にんじん
ごぼう、こんにゃくの順に入れて炒める。
- ③②に火が通ったら、茎わかめを加えてさっと炒める。
- ④調味料を入れて味を整え、最後にごまを入れて
仕上げる。



« 調理のポイント等 »

にんじん・ごぼう・れんこんといった根菜たっぷりのきんぴらに、糸こんにゃくと茎わかめを加えました。茎わかめはコリコリとした食感が特徴で歯ごたえがあります。根菜と一緒にしっかりとよく噛んで食べてほしい食材です。

豚肉やはんぺんなどを加えると、より食べやすく、ボリュームが出るのでごはんのおかずにもってこいですよ！