

# つくってみよう！<sup>きゅうしよく</sup>給食レシピ° その11

## 「きんぴら丼」

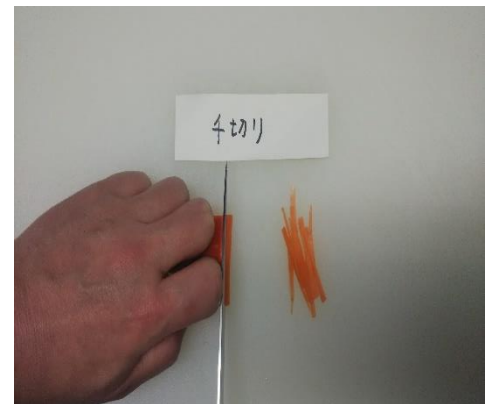
材料（4人分）

・ごぼう	120g	
・豚肉	80g	
・にんじん	80g	
・ピーマン	20g	
・つきこん（こんにゃく）	100g	
・れんこん	80g	
・油	小さじ1	A
・砂糖	12g	]
・しょうゆ	大さじ1と1/2	
・ごま油	小さじ1/2	
・片栗粉	8g	
・一味唐辛子もしくは七味唐辛子	少々	
・ごま（白いりごま）	4g	
・水	160cc	



つくりかた

- ① 豚肉、ごぼう、にんじん、れんこん、ピーマンは千切り、つきこんは下茹でしておく。
- ② 油で豚肉を炒め、色が変わったらごぼう、にんじん、つきこんを炒める。
- ③ れんこんを入れ軽く炒めた後、水を入れる。
- ④ 野菜に火が通ったらAの調味料を入れる。
- ⑤ ピーマンを入れ軽く混ぜ、済み朱鷺片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ごま油、七味、白いりごまを入れ混ぜる。



☆ポイント→おうちにある残った野菜をいかして作りましょう。  
歯ごたえも味のうち！

※ 焼きそばやラーメンにのせてもおいしいですよ。大人はピリリと辛さを効かせて暑さに負けない一食を！  
七味を聞かせると大人の味！うどんを入れてもおいしいよ！