

変わりきんぴら



ひとくちメモ

- *ごぼうのきんぴらのアレンジ版です。
- *ごぼうやにんじんの他に、肉やじゃがいもを加え、たんぱく質や食物繊維をしっかり摂れる栄養価を高めた料理です。
- *ピリッとした辛さがむし暑い季節にぴったりです。

作り方

1 つきこんにやくは3cmに切り下ゆです。
さつま揚げは油抜きし、短冊に切る。



2 ピーマン・にんじん・じゃがいもはせん
切り、ごぼうはささがきにし、ピーマンは
ゆで、ごぼうは水につける。



3 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにやくを
炒め、火が通ったらにんじん・さつま揚げ・
調味料・水を入れる。

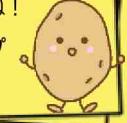


4 煮えたらじゃがいもを入れる。
(歯ごたえを残すようにする)



5 ピーマン・七味唐辛子を入れ、火を止める。



この料理を作ったら
写真をとって送ってね！


一人分の 栄養価

エネルギー 64kcal
たんぱく質 3.3g



ごはん 牛乳
変わりきんぴら
みそ汁 納豆

2017年5月の給食献立より

