

きんぴら



ひとくちメモ

きんぴらという名前は、江戸時代に流行した「金平浄瑠璃」という物語に由来するとされます。

主人公の坂田金平（さかたのきんぴら）は金太郎で知られる坂田金時の息子という設定で、怪力で勇敢な人物として演じられていました。その武勇伝から、強く丈夫なものを「きんぴら」と呼ぶようになり、ごぼうのしっかりとした歯ごたえから「きんぴらごぼう」の料理名がつけました。



作り方

材料と分量 (4人分)

ごぼう	1/2本(100g)
にんじん	1/3本(50g)
こんにゃく	1/4枚(70g)
ごま(白)	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1



1 にんじん・ごぼうをせん切りにする。ごぼうは切った後、水につけておく。



2 こんにゃくを、野菜に合わせた長さのせん切りにし、下ゆでする。
(下ゆで不要こんにゃくの場合は洗っておく)



3 鍋にごま油を入れ、ごぼう・にんじん・こんにゃくを入れて炒める。



4 水を入れて煮る。ごぼう・にんじんに火が通ったら調味料を入れる。



5 ごまをちらす。(好みで七味唐辛子を入れる)

一人分の 栄養価

エネルギー 50kcal
たんぱく質 1.4g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ごはん 牛乳
さばのみそ煮 きんぴら
かきたま汁

2022年5月の給食献立より

