

だいこんの中華炒め



調理のポイント

- * 歯ごたえを残すように仕上げます。
- * ごまをつぶしながら入れると、香りも消化もよくなります。
- * 給食ではサラダ用こんにゃくを加えて作ります。代わりに白いこんにゃく（1/4枚程度）をだいこんと同じ大きさに切って入れてもよいでしょう。



作り方



- 1 だいこん・にんじんを拍子木切りにする。
(皮もむかずに使います)



- 2 フライパンにごま油を入れ、にんじん・だいこんを炒める。



- 3 だいこんの表面が少し透明になったら、調味料を入れ、仕上げにごまをふる。

材料と分量 (4人分)

だいこん	皮付きで160g
にんじん	50g
ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
塩	1つまみ

一人分の 栄養価

エネルギー 43kcal
たんぱく質 1.0g



はいがごはん 牛乳
麻婆豆腐 だいこんの中華炒め
りんごゼリー

2021年2月の給食献立より

