

# 春雨の炒め物



## ひとくちメモ

はるさめは、じゃがいもでんぷんから作られる食品で、熱や力のもとになる食べ物の仲間です。炒めた野菜から出るおいしい汁気を春雨がしっかり吸って、おいしい炒め物になりました。汁気が出ないのでお弁当の副菜にぴったりです。

## 材料と分量 (4人分)

・ボンレスハム	20g(2~3枚)
・キャベツ	大3枚
・にら	1/5束
・にんじん	2cm位
・春雨	20g
・ごま油	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

## 作り方



1. ハムは半分に切り、1cmの短冊に切る。はるさめをもどす。



2. キャベツは1cmの短冊切り、にらは2cm、にんじんはせん切りにする。



3. キャベツはさっとゆでておく。



4. ごま油を熱し、にんじん・ハムを炒める。キャベツを加え調味し、はるさめ・にらを加える。

## 《一人分の栄養価》

エネルギー	41 kcal
たんぱく質	1.6 g



麦ごはん 牛乳  
麻婆豆腐 春雨の炒め物

2016年3月の給食献立より