

# かんぴょうのソテー



## ひとくちメモ

- \* かんぴょうは主に和食の材料として使われますが、ベーコンやコーンを使って洋風のソテーにしました。ベーコンの香りやコーンの彩りが食欲をそそります。
- \* かんぴょうは、ゆうがおの実をうすくむき乾燥させたもので、食物繊維が豊富な食品です。給食ではかきたま汁にも入れることもあります。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

・ベーコン	1枚
・キャベツ	2枚 (120g)
・ホールコーン	大きじ2
・にんにく	少々
(チューブでもよい)	
・かんぴょう	12g
・炒め油	小さじ2
・塩	少々
・黒こしょう	少々



1. かんぴょうをもどし※、2cmの長さに切り好みのかたさになるまでゆでる。



2. キャベツ・ベーコンを短冊、にんにくをみじん切りにする。



3. フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ベーコンを炒める。



4. キャベツ・かんぴょうを加える。



5. コーンを加え、調味する。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 46kcal  
たんぱく質 1.4g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!  
(ここをタップ)



### ※かんぴょうのもどし方

かんぴょうは水でさっと洗い、表面の汚れを洗い流す。かんぴょうに塩をまぶし揉む。塩を洗い流し、10分ほど水につけてもどす。



チースパン 牛乳  
スパゲティナポリタン  
かんぴょうのソテー  
ミックスフルーツ

2017年2月の給食献立より

