

# 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。
- \*ピリツとした辛さがむし暑い季節にぴったりです。

## 作り方

- 1 つきこんにゃくは3cmに切り下ゆでする。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・つきこんにゃくを炒め、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。

## 材料と分量 (4人分)

豚肉	40g
さつま揚げ	20g
じゃがいも	小1個 (60g)
ごぼう	8cm(40g)
にんじん	4cm(40g)
ピーマン	1/2個
つきこんにゃく	40g
炒め油	少々
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1.5
酒	小さじ1
七味唐辛子	少々
水	大さじ2程度



## 一人分の 栄養価

エネルギー 64kcal  
たんぱく質 3.3g

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)



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

