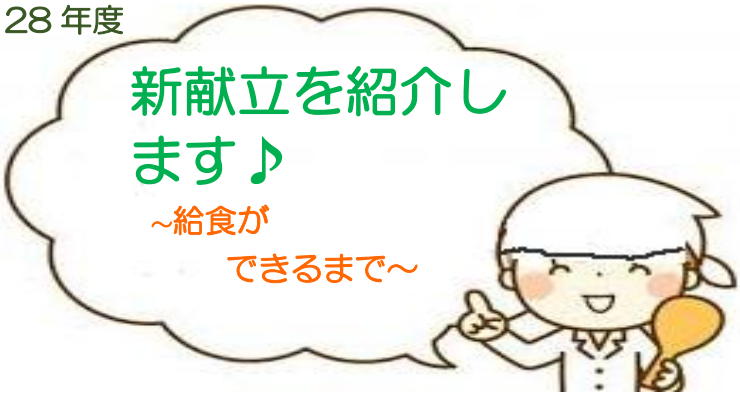
平成 28 年度



2月 20 日(月)上山小学校

かんぴょうのソテー

《使用食材》

ベーコン

キャベツ

にんにく

かんぴょう

《 材料 》1 人分

ベーコン	5ｇ
キャベツ	30ｇ
にんにく	0.2ｇ
かんぴょう	3ｇ

《 調味料 》1 人分

油	0.5ｇ
塩	0.1ｇ

《調理の様子》

①かんぴょうをもどし、切る。

② かんぴょうをゆでる。

③キャベツを切る。

④にんにくを切る。

⑤油でにんにく・ベーコンを炒める。

⑥キャベツ・かんぴょうを入れ調味する。