



4月の給食レシピ紹介

【五目金平】

◎ 材料 3～4人分

- ・ごぼう 約1/2本→千切り
- ・人参 2cm→千切り
- ・白滝 30g→ざく切り
- ・豚肉 30g→細切り
- ・ホールコーン 20g
- ・焼き竹輪 1本→輪切り

(調味料)

- | | | | |
|------|-------|--------|--------|
| ・米油 | 小さじ1弱 | ・本てり | 小さじ1/2 |
| ・醤油 | 大さじ1弱 | ・白ごま | 少々 |
| ・三温糖 | 大さじ1弱 | ・一味唐辛子 | 少々 |
| ・酒 | 小さじ1 | | |

◎ 作り方

- 1 フライパンに米油を中火で熱し、豚肉を炒め、人参、ごぼうを加え、炒める。
- 2 他の材料も入れ、炒める。
- 3 酒・みりん・三温糖を入れなじんだら、醤油を入れ炒める。仕上げに白ごま・一味唐辛子をふりかけできあがり

【きゃべつのごま味噌和え】

◎ 材料 3～4人分

- ・きゃべつ 3枚→太めの千切り
- ・人参 2cm→千切り
- ・鶏ささみ 1本→ゆでて細かく裂く

(調味料)

- ・砂糖 小さじ1強
- ・醤油 小さじ1弱
- ・本てり 少々
- ・赤味噌 小さじ1/3
- ・白すりごま 小さじ1強

◎ 作り方

- 1 野菜をそれぞれ茹でて、水で冷やし、水気を切っておく。
- 2 1と鶏ささみ・調味料を混ぜ合わせて、できあがり。

今月は和食2品です。

ご家庭でお試ください♪