

みやぎ  
京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



# 「ソーセージと野菜のいためナムル」

「ソーセージと野菜のいためナムル」は、給食の人気メニューの一つです。じゃがいもとチキンフランクフルトソーセージを油で揚げ、野菜を炒めたところに加えて仕上げます。香ばしく揚げたソーセージとじゃがいもが、炒めた野菜とよく合います。さっぱりとした仕上がりで、野菜の歯ざわりも良く、暑い時期でもおいしく食べることができます。

ぜひご家庭でもお試しください。



### 〈材料 4人分〉

チキンフランクフルトソーセージ	60g(中1本)
(フランクフルトソーセージでも代用可能)	
じゃがいも	160g(中2個)
油(揚げ用)	適量
にんじん	45g(小1/2本)
キャベツ	200g(葉3枚)
きゅうり	30g(小1/3)
サラダ油	小さじ1
すりごま	大さじ1強
さとう	小さじ1/2
うすくちしょうゆ	大さじ1弱
米酢	小さじ1強

### 〈作り方〉

- ① きゅうりは輪切りにし、キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ② じゃがいもは厚めのいちよう切りにし、水にさらす。
- ③ チキンフランクフルトソーセージは1cmの厚さの小口切りにする。
- ④ ②③の順に、170℃の油で揚げる。
- ⑤ すりごまはさっと炒る。
- ⑥ キャベツを蒸す。
- ⑦ さとう・しょうゆ・酢を合わせて調味液を作る。
- ⑧ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、にんじん、蒸したキャベツ、きゅうり、ソーセージ、じゃがいもの順に炒める。
- ⑨ ⑧が炒まれば、⑦で調味し、最後に⑤を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「京野菜のごまみそかけ」と  
「うずら卵とキャベツのいため煮」のレシピをお届けします。

