

まご  
京

和(なごみ)だより  
給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



## 「野菜のきんぴら」

きんぴらは、昔から食べられているおかずです。せん切りにした野菜を油で炒め、さとう・しょうゆで甘辛く調味して作ります。ごぼうやれんこんなどの根菜がよく使われます。給食では、にんじん・三度豆・つきこんにやくを使用し、最後にいりごまを入れて仕上げます。簡単に作ることができる1品となっています。ごぼうやピーマン・れんこんなどの野菜にかえても作ることができます。

ぜひご家庭でもお試しください。



### 〈材料 4人分〉

・にんじん	65g(1/3本)
・三度豆	40g(4～5本)
・つきこんにやく	140g
(板こんにやくを細く切る・糸こんにやくでも可)	
・サラダ油	小さじ1/2
・いりごま	大さじ1(8g)
・さとう	小さじ1
・みりん	小さじ1強
・こいくちしょうゆ	小さじ2強

### 〈作り方〉

- ① 三度豆は3cmくらいに切って、ゆでる。
- ② つきこんにやくは5cmくらいに切り、ゆでる。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ いりごまはさっと炒る。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、③を炒める。
- ⑥ ⑤がやわらかくなれば、②を炒め、さらに①を加えて炒める。
- ⑦ ⑥に火が通れば、さとう・みりん・しょうゆで調味し、最後に④を加えて仕上げる。

来月は…「じゃがいものそぼろ煮」と  
「豆乳のみそ汁」のレシピをお届けします。

