

学校給食レシピ

れんこんのきんぴら



<献立・調理のポイント>

★れんこんのシャキシャキ感が楽しめるきんぴらです。お肉を使っているので旨味がよく出て美味しく仕上がります。れんこん・こんにゃくは食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます。



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4～5人分)	切り方等
れんこん*	20g	100g(1/2節)	下ゆで 細めのいちよう切り
にんじん	7g	35g(3.5cm)	細めのいちよう切り
いんげん	7g	35g(5本)	1cm幅に切る
糸こんにゃく	7g	35g(1/5袋)	ざく切り
牛肉スライス	7g	35g	1.5cm幅に切る 豚肉に変更OK
サラダ油	少々	少々	
砂糖	1.4g	7g(小さじ2強)	
しょうゆ	2.2g	11g(小さじ2)	
みりん	1.5g	7.5g(小さじ1強)	
料理酒	0.35g	1.6g(小さじ1/3)	
だし	2g	10g(小さじ2)	

*れんこんは下ゆでが必要ですが、れんこん水煮を使うと便利です。

<作り方>

- 1 鍋にサラダ油をひき、肉を炒める。(中火)
- 2 肉の色が変わったらだし・調味料を半分入れる。
- 3 調味料がひと煮立ちしたら、にんじん・れんこん・こんにゃくを入れて煮る。
(水分がなくなりそうな時は火を弱める)
- 4 にんじんが柔らかくなったら、いんげんと調味料の残りを入れて煮る。
- 5 味見をして出来上がり♪