

さくら草の給食レシピ

はすのきんぴら

旬のれんこんを使ったきんぴらです。
もぐもぐの練習に向いている料理です。



<材 料> 4人分

- | | |
|--------------------|----------------------|
| •れんこん・・・・・・・・160g | •にんじん・・・・・・・・120g |
| •ちくわ・・・・・・・・160g | •しょうが・・・・・・・・少々 |
| •ごま油・・・・・・・・小さじ1杯 | •砂糖・・・・・・・・大さじ1 1/2杯 |
| •しょうゆ・・・・・・・・大さじ1杯 | •みりん・・・・・・・・小さじ1杯 |
| •水・・・・・・・・50ml | |

<作り方>

- ① れんこん、にんじんは1cm程度の厚さのいちよう切りにする。ちくわは5～8mmの輪切りにする。
- ② ごま油を熱し、みじん切りにしたしょうがを入れ、にんじん、れんこんをよく炒める。
- ③ 水を入れ、野菜を煮る。火が通ったら、調味料を入れ、ちくわも入れて煮含める。

