

おえばしの
給食レシピ

ぐんま特産こんにやく入りのきんぴら

上州きんぴら

一人あたりの栄養価

エネルギー	53Kcal	たんぱく質	2.2g
しぼう	1.9g	食物せんい	1.7g

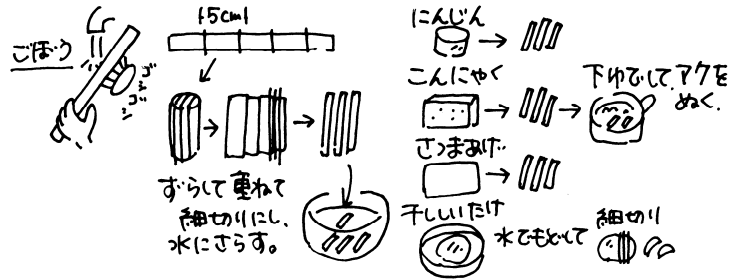
*** ざいりょう(4人分)***

- ごぼう・・・1/3本(60g)
- 人参・・・4cm(40g)
- こんにやく・・・40g
- さつまあげ・・・40g
- 干しいたけ・・・1枚
- 炒りごま・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ1強
- しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ1/2
- 炒め油・・・小さじ1

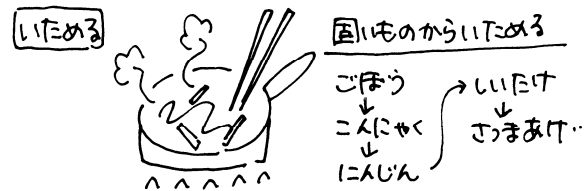
※給食で提供している中学生の分量です



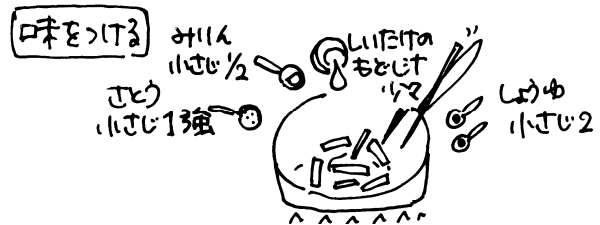
- ① ごぼうは5cmくらいの細切りに水にさらしてアクをぬく。人参、こんにやく、さつまあげも大きさをそろえて切り、こんにやくは下ゆでをしてアクをぬく。干しいたけは水で戻して細切りにする。



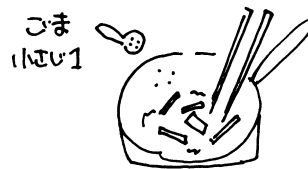
- ② 鍋を熱し、油をひき、ごぼう、こんにやく、人参、干しいたけ、さつまあげの順にいためる。



- ③ 野菜に火がとおったら、さとう、みりん、干しいたけのもとし汁少々を入れていため、しょうゆを入れて仕上げる。



- ④ 火を止めていりごまをまぜる。



きんぴらとは、千切りにした材料をさとう、しょうゆで甘辛く炒めた料理です。サツと作れて、アキのこない日本を代表する家庭料理です。



ごぼうは、中国から、李卓として、日本に伝わったんだよ