

# 学校給食レシピ紹介



## こんにゃくのおかか炒め

### 材 料 1人分

炒め油	0.8 g	こいくちしょうゆ	3.2 g
根しょうが	0.3 g (みじん切り)	清酒	0.1 g
にんじん	8 g (せん切り)	かつお節	0.8 g (炒る)
ぶなしめじ	4 g (小房にわける)		
こんにゃく	20 g (色紙切り・下茹で)		
さつま揚げ	15 g (短冊切り・油抜き)		
江戸菜	5 g (2cmカット)		
本みりん	1.2 g		
砂糖	1.2 g		

### つくりかた

1. フライパンに油を熱し、しょうがとにんじんを炒めます。
2. にんじんに火が通ったら、しめじ・こんにゃく・さつま揚げ・江戸菜の順に炒めます。
3. 調味し、仕上げにかつお節を散らしたら完成です。

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 江戸菜は小松菜の一種です。小松菜で代用できます。
- かつお節とさつま揚げの旨味が効いた副菜です。
- 使用する野菜を変えていろいろな味が楽しめます。