



学校給食 レシピ

切干大根のソース炒め

切干大根を焼きそば風にアレンジした料理。
シャキシャキとした食感も味わえる料理です。



It - 15

材料＜4人分＞

切干大根	18g
にんじん	30g
玉ねぎ	40g（1/4コ程度）
ピーマン	1/4コ
ハム	2枚
油	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
塩	少々



【一口メモ】

味付けのソースは、お好み焼きソース、焼きそばソース、とんかつソース、ウスターソースなど、家にあるソースを使ってOKです。

作り方

①切干大根は、水戻ししておく。

②にんじん、ピーマンは太めの千切り、玉ねぎは、5mm幅にスライスする。ハムは、短冊に切る。

③フライパンに油を入れて火にかけ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、水切りした切干大根、ハムを入れ炒める。

④中濃ソースで味付けし、塩で味をととのえてできあがり。

【給食献立】

ごはん 牛乳 とりにくのレモンソース
切干大根のソース炒め さつまいものみそ汁

近江八幡市学校給食センター