



学校給食 レシピ

根菜のガーリック炒め

シャキシャキとした食感もたのしめます！！



It - 6

材料<4人分>

【材料】 - 4人分 -
れんこん・・・60g (小1/2本)
ごぼう・・・60g (1/3本)
茎わかめ・・・30g
(または、乾燥ひじき小さじ2)
ベーコン・・・20g
おろしにんにく (チューブ入り)
・・・小さじ1
オリーブ油・・・小さじ1
コンソメ顆粒・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1/2



【一口メモ】

茎わかめが無い場合は、水戻しした乾燥ひじきを使ったり、だしをとった後の昆布を使ったりしてもおいしくできます。

作り方

①れんこんは、3mmの厚さのいちょう切り、ごぼうは、ささがきに切る。

②茎わかめは、細めの短冊切りにする。手に入らなければ、水戻ししたひじきでもよい。ベーコンは、短冊切りにする。

③フライパンに、オリーブオイル、おろしにんにくと水気を切った①を入れ、全体がしんなりしたら②を入れ炒める。

④調味料で味付けしてできあがり。

【給食献立】

食パン いかのバジル焼き 根菜のガーリック炒め コンソメ煮 みかんジャム

近江八幡市学校給食センター