



学校給食 レシピ

たけのこの炒めもの

春野菜を使った炒め物です！



It - 7

材料<4人分>

さやいんげん・・・30g
焼きちくわ・・・30g
にんじん・・・30g（小1/2本）
たけのこ（水煮）・・・100g
濃口しょうゆ・・・小さじ1と1/2
砂糖・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1/2

写真

【一口メモ】

たけのこ水煮を使えばあく抜きなどの手間がなく簡単にできます。

作り方

①さやいんげんは2cm幅、にんじんは短冊切りにする。

②ちくわは5mmの輪切り、たけのこは少し大きめの短冊切りにする。

③熱したフライパンに、ごま油をひき①と②を入れ炒める。

④火が通ったら調味料で味をつける。

【給食献立】

ごはん 豚肉の生姜焼き たけのこの炒めもの キャベツのみそ汁

近江八幡市学校給食センター