



学校給食 レシピ

たけのこのかつお炒め

かつおぶしの風味とうまみで
ごはんがすすむ、たけのこの炒め物です。



It - 18

材料<4人分>

たけのこ水煮・・・120g
赤こんにゃく（細切りのもの）
・・・40g
さつま揚げ・・・30g
ごま油・・・小さじ1/2
A { さとう・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1
花かつお・・・2g（小袋1個分）

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

多めに作って作り置きにしておくと、副菜としての一品に大活躍です。

作り方

①たけのこ、さつま揚げは、厚さ5mm程度の短冊切りにする。

②赤こんにゃくは、湯通しする。または、ひとつかみの塩でもんだ後、水洗いをして臭みをとる。

③熱したフライパンにごま油を入れ、赤こんにゃく、たけのこ、さつま揚げの順に炒める。

④調味料Aを入れてなじませた後、ふたをして5分程度加熱する。仕上げに、花かつおをまぶして、全体を混ぜ合わせてできあがり。

【給食献立】

ごはん 牛乳 ぶた肉の甘酢がらめ
たけのこのかつお炒め キャベツのみそ汁

近江八幡市学校給食センター