



## 学校給食 レシピ

# たけのこのみそ炒め

旬のたけのことぶた肉を使った  
ごはんにとぴったいなおかずです。



It - 12

### 材料<4人分>

ゆでたけのこ・・・150g  
ぶた肉（こま切れ）・・・50g  
こんにゃく・・・60g  
（細切りしたもの）  
おろししょうが(チューブ入り)  
・・・1cm  
ごま油・・・小さじ1

A { 八丁みそ・・・大さじ1  
さとう・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1



### 【-ロメモ】

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。作り置きにするときは、ぶた肉を抜いて作っておくと、冷えていてもおいしく食べられます。

### 作り方

①たけのこは、厚さ5mm程度の短冊切りにする。

②こんにゃくは、湯通しするか、または、ひとつかみの塩でもんで水洗いして、臭みをとる。

③フライパンにごま油とぶた肉を入れて加熱する。ぶた肉が白っぽくなったら、②のこんにゃく、①のたけのこの順に炒める。

④合わせておいたAの調味料を入れてなじませた後、ふたをして5分程度加熱してできあがり。

### 【給食献立】

麦ごはん 牛乳 なら入り卵焼き  
たけのこのみそ炒め 豆腐とわかめのスープ

近江八幡市学校給食センター

