



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



【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

