

きゅうしよく しょうかい につ
給食レシピの紹介 くきわかめの煮付け

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ くきわかめ (えんぞう ばあい しおぬ ほそぎ ゆどお) …… 32 g
- ・ にんじん (せんぎ) …… 40 g
- ・ 揚げはん (たんざくぎ あぶらぬ) …… 60 g
- ・ さやいんげん (こぐちぎ) …… 20 g
- ・ サラダ油 …… 小さじ 1/2
- ・ 和風だし …… 小さじ 1
- ・ さとう …… 小さじ 1
- ・ しょうゆ …… 小さじ 1
- ・ 酒 …… 小さじ 1 弱

A

くきわかめがよい歯ごたえ！ごはんによく合う味付けだリン☆



つく かた
〈作り方〉

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、くきわかめ、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ② 揚げはん、Aを入れ、煮付ける。
- ③ さやいんげんを加えて仕上げる。