

きゅうしよく しょうかい からいた  
給食レシピの紹介 たけのこのピリ辛炒め

ざいりょう にんぶん  
〈材料 (4人分)〉

- こめあぶら ..... 小さな 1/2
  - にんじん (いちょうぎり) ..... 40g
  - たけのこ (たんざくぎ) ..... 100g
  - あげはん (たんざくぎ) ..... 40g
  - さやいんげん (1 cm) ..... 20 g
- A {
- さけ ..... 小さな 1/2
  - わふう ..... 小さな 1/3
  - さとう ..... 小さな 1 強
  - しょうゆ ..... 小さな 1 強
- いちみつがらし ..... しょうしょう 少々

つく かた  
〈作り方〉

- ① あげはんは あぶらぬ 油 抜きをしておく。
- ② こめあぶら で、にんじん、たけのこを いた め、Aで ちょうみ 調味をする。
- ③ あげはん、さやいんげんを くわ え、いちみつがらし しょうしょう 一味唐辛子を ふり かけ 仕上げる。