

きゅうしよく しょうかい いた
給食レシピの紹介 れんこんのおかか炒め

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ れんこん (いちようぎり) … 100 g
- ・ ちくわ (こぐちぎり) … 40 g
- ・ さやいんげん (こぐちぎり) … 20 g
- ・ サラダ油 … 小さじ 1/2
- A { ・ さとう … 小さじ 2
- ・ しょうゆ … 小さじ 1 強
- ・ 和風だし … 小さじ 1/2
- ・ 花かつお … 2 g



つく かた
〈作り方〉

- ① サラダ油でれんこん、ちくわを炒める。
- ② ①にAを入れて調味する。
- ③ さやいんげんを入れて炒める。
- ④ 花かつおを入れ、仕上げる。