

おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

メンマのナムル風

材料（4人分）

豚もも肉	100g
メンマ水煮（味付け）	150g
糸こんにゃく	100g
にんじん	30g
いんげん	30g
ごま油	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2

おろしにんにく	小さじ1/2
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
料理酒	大さじ1/2
キムチの素	小さじ1
いりごま	小さじ1

作り方

1. 下ごしらえ
 - ・豚もも肉..... 1cm幅に切る
 - ・にんじん.....せん切り
 - ・糸こんにゃく... 2cmの長さに切る
 - ・いんげん..... 3cmに切ってゆでしておく
 - ・メンマ.....大きいものは手でさく
2. フライパンにごま油を入れしょうが、にんにくを加え火にかける。
豚肉を炒め、にんじん、糸こんにゃく、メンマの順に炒める。
3. さとう、料理酒、しょうゆ、キムチの素、ごまを入れ炒める。
いんげんを加え味がなじむまで弱火で炒める。

市販のメンマは味付けがされています。調味料は加減してください。

