

おいしい学校給食 ～人気メニューのご紹介～

うの花炒り

材料（4人分）

おから	150 g
鶏挽肉	40 g
ごぼう	20 g
油	小さじ1
糸こんにゃく	40 g
にんじん	20 g
ねぎ	10 g
油揚げ	1枚
芽ひじき	大さじ1

乾しいたけ	1枚
むき枝豆	20 g
さとう	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
うすくちしょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
かつおぶし	1/2パック
すりごま	大さじ1
水	1カップ

作り方

- 下ごしらえ
 - ごぼう……………ささがきにして水にさらす
 - 糸こんにゃく……………2cmの長さに切る
 - 油揚げ……………縦半分に切って細切りにする
 - 乾しいたけ……………水で戻して、みじん切りにする
 - にんじん……………せん切り
 - ねぎ……………小口切り
 - 芽ひじき……………ぬるま湯で戻しておく
- 鍋に油を入れ火にかけて、鶏挽肉、ごぼう、にんじん、こんにゃくの順に炒める。
- 水、戻したひじき、乾しいたけと戻し汁を加える。
沸騰してきたら弱火にして味付けする。
- おから、油揚げ、ねぎ、むき枝豆を加え水気がなくなるまで煎り付ける。
- かつおぶし、すりごまを加えて混ぜ合わせる。

