

ふきと筍のきんぴら

GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



【材料（約4人分）】

- ・ふき（3cmカット） <100 g>
- ・筍（せん切り） <40 g>
- ・干しいたけ（戻してせん切り） <2 g>
- ・にんじん（せん切り） <30 g>
- ・さつま揚げ（せん切り） <40 g>
- ・つきこんにゃく <40 g>
- ・サラダ油 <小さじ1>
- ・三温糖 <小さじ1>
- ・みりん <小さじ1>
- ・しょうゆ <小さじ1>
- ・いりごま <小さじ1>
- ・一味唐辛子（お好みで） <少々>
- ・ごま油 <少々>

【作り方】

- ① ふきを茹で、皮をむいて切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、ふき、筍、干しいたけ、にんじんを炒める。
- ③ ②がやわらかくなったら、さつまあげ、つきこんにゃくを入れ炒める。
- ④ ③に三温糖、みりん、しょうゆを入れ味を整える。
- ⑤ 最後にいりごまとごま油を入れてできあがり。
- ⑥ ※お好みで一味唐辛子を入れて下さい。

ふきと筍のシャキシャキ感を残して炒めるのがポイントです。春らしい一品をどうぞ！ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。



学校給食のおすすめメニューを掲載しています！ぜひ見てください！



五泉のうんめえ給食

にこサポ

五泉市こども課
LINE@