

五泉のうんめえ給食

【きんぴら丼】



五泉市でとれた食材がたくさん入った料理です。豚肉やごまの香りが食欲をそそります。ぜひ作ってみてください。



いもち

材料（約4人分）

- ・米 2合
- ・豚肉 120g ⇒細切り
- ・酒 小さじ1 ⇒豚肉にふっておく
- ・れんこん 1節 ⇒いちょう切り
- ・ごぼう 60g ⇒ささがき
- ・にんじん 40g ⇒いちょう切り
- ・しらたき 60g ⇒食べやすい長さに切る
- ・油 大さじ1/2

- A
- さとう 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1強
 - ごま油 少々
 - ・むきえだまめ 15g ⇒ゆでておく
 - ・白ごま 小さじ1
 - ・片栗粉 小さじ1



作り方

- ① 米をとぎ、炊く。
- ② フライパンに油をしき、豚肉を炒める。次にごぼう、れんこん、にんじんを炒める。
- ③ ②にしらたきを加え、火が通ったらAで調味して、むきえだまめといりごまを加える。味をととのえ、水溶き片栗粉を加える。
- ④ 炊きあがったごはんの上に具をのせる。