

給食レシピ紹介

たけのこのおかか炒め

今月は、旬のたけのこを使った「たけのこのおかか炒め」を紹介します。

《材料：4人分》

豚肉スライス：48g たけのこ：48g もやし：48g 人参：12g
いんげん：20g 粉末かつお節：2g 油：小さじ1/2
砂糖：大さじ1/2 濃口しょうゆ：大さじ1/2

《作り方》

- ① 豚肉は2～3cmに切る。たけのこ、人参は短冊切り、いんげんは2～3cmに切る。
- ② 野菜は下ゆでをする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- ④ 火が通ったら人参、たけのこを加え、炒める。
- ⑤ もやしを加え、調味料を加える。
- ⑥ いんげんを加え、かつお節を振り入れる。

粉末ではないかつお節で作ってもおいしいです。また、かつお節を料理に加えることで、味をしっかりと感じることができ、少ない調味料でもおいしくいただくことができます。



☆5月の給食に登場します！お楽しみに！☆

