

給食レシピ紹介



4月の献立の中から、19日(金)に登場する「切干大根の中華炒め」を紹介합니다。ごま油の風味が効いた炒め物です。和え物や煮物とはひと味違っ

【切干大根の中華炒め】

材料(4人分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・ベーコン(1cm幅に切る) | ・・・2枚 |
| ・干し椎茸(戻してスライス) | ・・・1枚 |
| ・切干大根(戻す) | ・・・15g |
| ・小松菜(1.5cm幅に切る) | ・・・40g(1株) |
| ・玉ねぎ(スライス) | ・・・40g(中1/4個) |
| ・にんじん(千切り) | ・・・20g |
| ・中華だし(顆粒) | ・・・2g(小さじ1) |
| ・みりん | ・・・4g(小さじ1弱) |
| ・濃口醤油 | ・・・4g(小さじ1弱) |
| ・ごま油 | ・・・2g(小さじ1/2) |

最後の仕上げに少量のごま油をさらに加えると、香りよくできあがります。



☆作り方☆

- ① ごま油を熱し、ベーコン、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ② 小松菜、切干大根を加えてさらに炒める。
- ③ 中華だし、みりん、濃口醤油で味付けをする。



4月^がに^たおいしい^{もの}食べ物

^{はる}春キャベツ、^{しんたま}新玉ねぎ、アスパラガス、^{たけのこ}、
わかめ、ひじき、さわら

