



<材料>

<分量>

約4人分

れんこん	200g
にんじん	90g
糸こんにゃく	40g
さとう	12g
薄口しょうゆ	16g
かつおだし	24cc
ごま油	4g
いりごま	8g
みずな	50g

<作り方>

- ① れんこんはイチヨウ切りで薄く切り、水にさらしておく。
- ② にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ③ 糸こんにゃくは、3cm幅に切り、一度湯がき、あく抜きをする。
沸騰したら、ザルにあげる。
- ④ みずなは約3cm幅に切る。
(根っこの部分に沢山土がついているので、よく洗ってください)
- ⑤ れんこんをザルにあげ、水気をきっておく。
- ⑥ 鍋にごま油を入れ、中火でれんこんと人参を炒める。
- ⑦ 人参が軟らかくなってきたら、糸こんにゃく、さとう、薄口しょうゆ、かつおだしを入れる。
- ⑧ れんこんが軟らかくなったら、みずなといりごまをいれる。
- ⑨ 味を整えて、出来上がり☆彡

1月にあった、ごはん塾の献立です。
「れんこんのきんぴら」
給食では、姫路産のれんこんを使用しています。
おかずの一品にいかかでしょうか？

