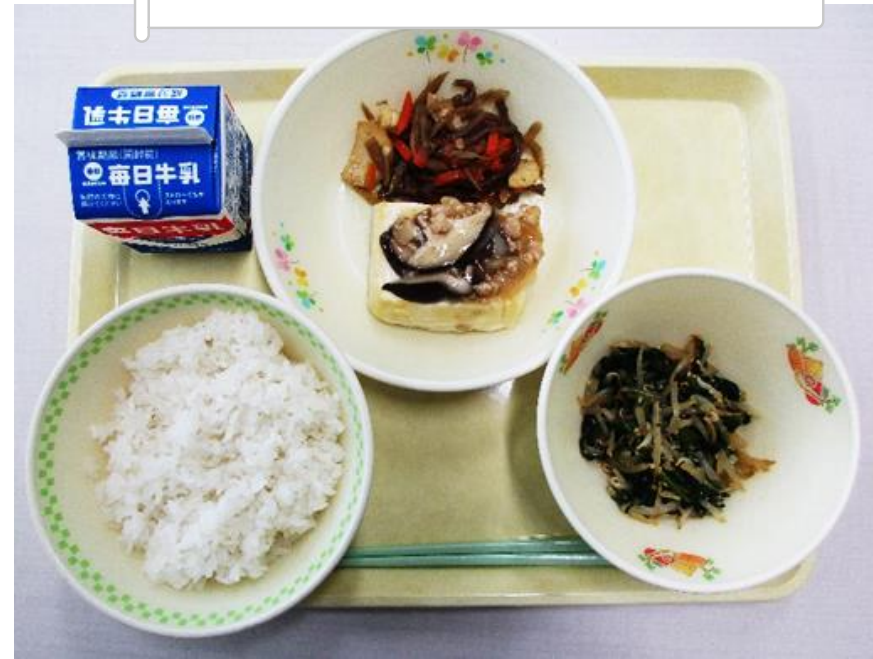


マコモタケの添えきんぴら



10月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)



☆材料 (1人分)

サラダ油	少々(0.8g)	★ こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)
🍷 豚もも小切り肉	7g	★ さとう	小さじ1/2強(1.8g)
酒	少々(0.5g)	★ 酒	小さじ1/5(1g)
つきこんにゃく	20g	ごま油	少々(0.3g)
ごぼう	15g		
にんじん	10g		
🍷 まこもたけ	15g		

☆つくり方

- ① ごぼうはさがき、にんじんは千切り、まこもたけは縦半分に切り薄切りにする。
- ② こんにゃくは下茹でしておく。
- ③ 油で肉を炒める。(途中、酒を加え炒める。)
- ④ こんにゃく、ごぼう、にんじん、マコモタケの順に加え炒める。
- ⑤ ★調味料を加え炒め、仕上げにごま油を加える。

POINT

マコモタケの食感が残るよう、加熱しすぎないようにしました😊