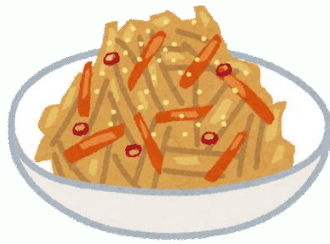


栄養きんぴら の作り方



1. 食材は大き目の千切りにしておく。
2. 油を熱し豚肉、人参、ごぼう、こんにゃくの順に炒める。
2. 水を少し加え煮る。
3. ちくわ、油揚げを加え灰汁を取る。
4. 調味する。
5. さつま芋を加え煮て柔らかくなったら完成♪



～材料～ (子ども2人分)

- 豚肉…40g
- ごぼう…30g
- さつま芋…70g
- 人参…40g
- ちくわ…20g
- 油揚げ…20g
- こんにゃく…20g

(調味料)

- 砂糖…大さじ1
- 醤油…大さじ1
- みりん…大さじ1/2
- すりごま…大さじ1
- 油…適量

Point! 栄養きんぴらは甘じょっぱい味付けで子供にも

大人にも人気のメニューです。さつま芋は給食では皮付きのままカットし煮込んでいます。そうすることで煮崩れ防止につながり、栄養素もしっかり取ることができます。また、大きさを揃えてカットするのも煮崩れしづらいポイントです。そしてさつま芋を入れた後は弱火で煮込むことで煮崩れづらく甘さがより引き出されます。