

# 学校給食レシピ集

## ～ しらたきのつるつる炒め ～



### 【材料】 4人分

○しらたき	120g
○豚もも肉	40g
○小松菜	40g
○にんじん	40g
○もやし	50g
○ひじき（乾燥）	0.4g
○油	適量
○おろししょうが	1.2g
○おろしにんにく	1.2g

### ～調味料～

◎しょうゆ	小さじ1と1/2
◎三温糖	小さじ1と1/2
◎酒	小さじ1/2
◎食塩	少々
◎一味唐辛子	お好みで

### 【作り方】

- ① ひじきをたっぷりの水で戻し、水をきっておく
- ② しらたきを熱湯に2～3分ほど下茹でしザルにおいておく
- ③ 材料を切る  
豚肉⇒細切り  
小松菜⇒2～3cmのざく切り  
にんじん⇒短冊切り
- ④ 小松菜を下茹でして冷水にさらし水をきっておく
- ⑤ 鍋に油をしき、しょうが・にんにくを入れて香りをたたせる
- ⑥ 豚肉を炒める。色が変わったら、しらたき・にんじん・もやし・ひじきを加えて炒める
- ⑦ 小松菜も加えてさっと炒める
- ⑧ 調味料を加えて混ぜ合わせ、味をととのえたら完成

野菜はなんでもOK！  
見附特産のにも相性がいいと思います！

