



『にんじんの金平』



●材料

分量（5人分）

豚肉スライス	50g
にんじん	100g
ごぼう	100g
ピーマン	30g
サラダ油	4g（小さじ1）
砂糖	6g（小さじ2）
濃口しょう油	12g（小さじ2）
酒	5g（小さじ1）
一味とうがらし	少々

●作り方

1. 野菜は細切り（せん切り）にする。
※ごぼうは水に少しの間さらしておくとアクがとれますよ！
2. フライパンにサラダ油を入れ熱したら、豚肉を入れる。
3. 豚肉に火が通ったらにんじん、ごぼう、ピーマンの順で炒める。
4. 砂糖、酒、濃口しょう油の順で調味料を入れて味をつける。
5. 味がついたらお好みで一味とうがらしを入れて、できあがり♪

●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・アジの香味焼き
- ・にんじんの金平
- ・小松菜のみそ汁
- ・牛乳



にんじんの金平は、お弁当のおかずにしやすいです。



水巻町学校給食レシピ