



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

白滝のピリ辛炒め



子ども達に大人気のピリ辛炒めです。しらたきを糸こんにゃくやじゃがいも、大根に替えたり、きのこ等を加えてもおいしくできます。お弁当のおかずにもいいですよ♪



材料(4人分)

しらたき …… 2袋(400g)
豚ひき肉 …… 70g
にんじん …… 1/3本
小ねぎ …… 3株
にんにく …… 1/2片
しょうが …… 6g
ごま油 …… 小さじ1
トウバンジャン …… 少々
★砂糖 …… 大さじ1
★こいくちしょうゆ… 大さじ1と1/3
★みりん …… 小さじ1と1/2

作り方

- ①しらたきは5cm程に切り、茹でてあく抜きする。
- ②小ねぎは小口切りに、にんじん、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ごま油でトウバンジャンを炒め、にんにく、しょうが、にんじん、豚ひき肉を加え、炒める。
- ④★の調味料と①を入れ、しばらく炒め煮し、味がしっかりとついたら、小ねぎを加えてまぜたら、出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課