




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

しらたきのピリ辛炒め



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芋、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(1人分)

しらたき	70g
豚ひき肉	12g
にんじん	7g
小ねぎ	3g
にんにく	1g
しょうが	1g
ごま油	0.5g
トウバンジャン	0.3g
砂糖	2g
濃い口しょうゆ	4g
みりん	1.5g

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、豚ひき肉を順に加え、炒める。火が通ったらしらたきを入れる。
- ④調味料を入れ、しばらく炒め煮し(水を適量加えても良い)、味がしっかりとついたら小ねぎを加えて仕上げる。

