



給食レシピ

春雨のいためもの

エネルギー 87kcal たんぱく質 3.1g 塩分0.6g

材 料	1人分	4人分
豚ひき肉	15g	60g
干しいたけ	0.5g	2g
緑豆春雨	10g	40g
にんじん	5g	20g
水煮たけのこ(千切り)	20g	80g
にら	5g	20g
おろししょうが	0.4g	1.6g
さとう	1g	小さじ1
しょうゆ	4g	大さじ1
酒	1g	小さじ1
ごま油	適量	適量

作り方

- ① 春雨、干しいたけは水で戻しておく
- ② にんじんは、細切りにする
- ③ にらは2cm幅に切る
- ④ ごま油で、ひき肉としょうがを炒める
- ④ にんじん、たけのこを炒める
- ⑤ 干しいたけを戻し汁ごと入れ調味料を入れる
- ⑥ 戻した春雨を入れて、炒める
- ⑦ にらを入れて炒める
- ⑧ 仕上げにごま油を少々回し入れる

料理の紹介

昔から聖籠町の給食で出ている炒め物です。副菜ですが、ごはんがすすむ味付けなので、子どもたちは「春雨をおかずにごはんをいっぱい食べたよ」「おいしいから何回もおかわりできる」と言っています。
春雨が主役なので、低カロリーで、お財布にも優しい一品です。