



## 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。