

こんにゃくの甘辛炒め レシピ

材料	分量（4人分）	切り方・下準備など	作り方
サラダ油	小さじ2	大きければ2 cm幅に切る せん切り	① フライパンを熱してサラダ油をしき、豚こま肉を炒める。 ② 豚こま肉の色が変わってきたら、こんにゃくを入れてさらに炒める。 （こんにゃくを入れるとき、油がはねやすいので注意しましょう。） ③ にんじんと干ししいたけを入れてさらに炒め、Aの調味料を入れて味をつける。 ④ お好みで一味唐辛子を入れる。 （少しずつ様子をみながら入れましょう。） ⑤ 仕上げに白ごまとごま油を入れて混ぜたら完成。
豚こま肉	50 g		
にんじん	1／3本		
糸こんにゃく	150 g		
干ししいたけ	3～5 g	水で戻してせん切り	
砂糖	大さじ1	七味唐辛子でもOK	
しょうゆ	大さじ1		
みりん	小さじ1		
一味唐辛子	少々		
白ごま	ひとつまみ		
ごま油	小さじ1		

このメニューだよ★



令和6年6月の給食に出たよ。
 （小学校6日、中学校25日）
 ぜひおうちで作ってみてね！



うめミルクちゃん ウメモー