

給食のレシピ紹介コーナー



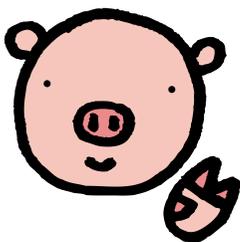
9月の献立から、人気のごぼうのごまだれ丼を紹介します。
甘辛いたれでごはんと一緒に食べるととってもおいしいです。
ぜひ作ってみてくださいね。

ごぼうのごまだれ丼

材料	1人分	4人分
ちくわ	20g	80g
ごぼう	35g	140g
片栗粉	約5g	適量
揚げ油		適量
*砂糖	3g	12g
*みりん	3cc	12cc
*濃口しょうゆ	5cc	20cc
*酒	3cc	12cc
*しょうが	1.5g	1かけ
いりごま(白)	少々	適量
小松菜	5g	20g

【 作り方 】

- ① ちくわは、タテ半分に切ってから1cm幅のななめ切りにする。ごぼうはななめにうすくスライスして、水につけてあく抜きをする。小松菜は塩ゆでして食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。
- ② ごぼうに片栗粉をまぶして、油でカリッと揚げる。(180度の油)
- ③ 鍋に、*を入れ火にかけ、煮立ってきたらちくわを加えて煮る。
- ④ ②の揚げたごぼう、塩ゆでした小松菜、ごまをまぜる。



あたたかいごはんにかけて
食べてくださいね！