

いと いた もの 糸こんにゃくの炒め物



エネルギー：49kcal
たんぱく質：4.2g
食塩相当量：0.4g
(1人当たり)

ワンポイント

少し冷まして味をしみこませます。
豚肉でもおいしいです。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

いと
糸こんにゃく…160g

ピーマン…60g

にんじん
人参…60g

とりにく
鶏肉ミンチ…60g

い
炒りゴマ…適量

酒、みりん…小さじ $\frac{1}{2}$

濃口しょうゆ…小さじ2

さとう…小さじ1強

あぶら、ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

作り方

① にんじん 人参、ピーマンはせんぎ千切りにする。

② あぶら 油でとりにく 鶏肉ミンチをほぐしいた炒める。

③ にんじん 人参をいた炒める。

④ ピーマン、いと 糸こんにゃくをいた炒める。

⑤ 調味料を入れる。い 炒りゴマ、あぶら 油を入れる。