

ごもく 五目きんぴら



エネルギー：53kcal
たんぱく質：3.6g
食塩相当量：0.4g
(1人当たり)

ワンポイント

肉を入れるとうま味が増します。味見をして、調味料を足してください。



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。

とりにく
鶏肉…40g

にんじん…60g

ごぼう…80g

ピーマン…30g

こんにゃく…20g

あぶら
油…小さじ1

さとう
砂糖…小さじ1

みりん…小さじ1

こいくち
濃口しょうゆ…小さじ2

さけ
酒…小さじ1

あぶら
ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

作り方

① とりにく こまぎ にんじん せんぎ
鶏肉は細切れ、人参、ピーマン、こんにゃくは千切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらしておく。

② あぶら とりにく にんじん いた
油で鶏肉、人参を炒める。

③ ごぼう、ピーマン、こんにゃくを順に炒める。

④ 調味料を入れ、最後にごま油を入れ香りをつける。