

料理名（ 五目きんぴら ）



食品名	材料4人分
豚肉	100g
塩	少々
つきこんにゃく	60g
ごぼう	100g
たけのこ	80g
にんじん	60g
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ2弱
さつまあげ	60g
さやえんどう	適量
みりん	小さじ1
ごま	小さじ2
七味唐辛子	適宜

（作り方）

- ① 材料はすべて細切りにしておく。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉をよく炒める。
- ③ 野菜を順に入れてよく炒め、調味料、さつま揚げを加え、炒め煮にする。
- ④ 火が通ったら、味を整え、さやえんどう、みりん、ごま、七味唐辛子を加え出来上がり。

☆料理についてのコメント

人気のきんぴらです。給食では歯ごたえを残し、しっかりかんで食べられるように作っています。