

## つくってみませんか？【こんにゃくのピリ辛炒め】



(材料4人分)

突きこんにゃく	100g
油揚げ	30g
ささがきごぼう	40g
たけのこ缶	40g
にんじん	20g
ピーマン	20g
サラダ油	小さじ1
醤油	小さじ2弱
砂糖	小さじ1強
豆板醤	少々
白ごま	小さじ1

作り方

- ① こんにゃくを茹でておく。たけのこ、にんじんを短冊切り、ピーマンをせん切りにする。
- ② 油揚げを油抜きし短冊切りにする。
- ③ ピーマン以外の材料を炒め、水を少量と調味料を加えてやわらかくなるまで煮る。調味料で味をととのえ、ピーマンを加え、火を通す。



## つくってみませんか？【新ごぼうのペペロンチーノ】

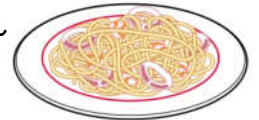
(材料4人分)

スパゲティ	60g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個
ささがきごぼう	50g
赤パプリカ	1/4個
しめじ	30g
オリーブ油	小さじ1強
にんにく	1かけ
塩	少々
こしょう	少々
(唐辛子)	少々
薄口醤油	小さじ1弱

(給食の副菜の量になっていきますので、主食として食べる場合はスパゲティの量を1人80gほどにしてください)

作り方

- ① 赤パプリカ、玉ねぎ、ベーコンをせん切り、にんにくをみじん切りにする。しめじは石づきをとって、小房に分ける。
- ② スパゲティを茹でる。ごぼうは軽く茹でるか、レンジで加熱し、火を通す。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ火にかける。焦がさないように気を付け、ベーコン、玉ねぎ、赤パプリカ、ごぼうを炒める。スパゲティを入れ、調味料を加える。



## つくってみませんか？【すいみ揚げ】

(材料4人分)

魚のすりみ	200g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
ひじき	小さじ1弱
大豆水煮	20g
コーン水煮	20g
小麦粉	大さじ1.5
卵	1/2個
塩	少々
揚げ油	

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② すりみに、玉ねぎ、にんじん、その他の材料を混ぜ合わせ、油で揚げる。(そのままで、おいしいですが、ケチャップやマヨネーズ、レモン汁を付けても、おいしいです。また、ごぼうやれんこん等を加えたら、いろいろな食感を楽しむことができます。)

