

子どもたちに人気の学校給食

きんぴら



材 量 (小学生中学年4人分)

○ 豚もも肉	80g
○ 洗いごぼう	130g (1.5~2本)
○ 平天	30g (1/3枚)
○ 板こんにゃく	80g
○ にんじん	45g (中1/3本)
○ サラダ油	適量
A	{
○ 上白糖	6g (小さじ2)
○ こい口醤油	14g (小さじ2と1/2)
○ 白ごま	4g

「きんぴら」はせん切りやささがきにした根菜を油で炒め、砂糖、醤油などの調味料で甘辛く味付けした料理です。名前の由来は、昔話の金太郎の息子の名前「坂田金平(さかたのきんぴら)」からとされています。ごぼうの歯ごたえが、彼の力強さに例えられました。

給食の組み合わせ

・あぶたま丼ぶり

作 り 方

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。板こんにゃくは下ゆでをして、2~3mm程の長さに切る。
- ② ごぼうはささがき、にんじん、平天はせん切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、①と②の食材を炒め、火が通ったらAの調味料をからめ、白ごまを加え仕上げる。

【調理のポイント】シャキシャキ食感と香りを引き出すこと

ごぼうは斜め薄切りかさがきで食感を揃え、水にさらしてアクを抜きます。炒める際は強火で手早くし、調味料は火を止めてから加え、煮汁が少なくなるまで煮詰めるのがコツです。

