三島中学校

レンコンと大根のピリ辛炒め

材料（給食１人分）

豚もも薄切り肉	２５ｇ
しょうが（おろし）	０．２ｇ
酒	１ｇ
塩	０．１ｇ
こしょう	少々
れんこん（いちょう切り）	２０ｇ
大根（拍子木切り）	２５ｇ
小松菜（２ｃｍ）	１０ｇ
砂糖	１ｇ
みりん	１ｇ
濃口しょうゆ	３ｇ
一味唐辛子	少々
なたね油	１ｇ
ごま油	０．５ｇ

作り方

①大根を拍子木切りにし、下ゆでする。

②フライパンに油を熱し、豚肉としょうがを炒め、酒をふり入れ、塩・こしょうをする。

③火が通ったら、れんこんを加えて炒める。

④大根、小松菜を加えて炒め、調味料を加えて煮詰め、最後に一味唐辛子とごま油を加えて仕上げる。

※給食用に分量および作り方を一部変更しています。
※大量調理用の分量のため、ご家庭で作る際には量を調整してください。