



## さばとおからのそぼろごはんの具（5人分）

### —— 材 料 ——

#### ●下ごしらえ●

- ・さば水煮缶 2缶・・・水気を切り、ほぐしておく
- ・おから 30g
- ・糸こんにゃく 80g・・・荒く刻んでおく
- ・きぬさや 30g・・・塩ゆでして、水気を切り干切り
- ・サラダ油 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 50g

### —— 作 り 方 ——

- ① フライパンに油をひき、おろししょうが、さば、糸こんにゃくを炒める。
- ② おからを加え、全体に油がなじんだら調味料と水を加える。
- ③ 水気を飛ばして、最後にきぬさやを加え仕上げる。

## 切干大根のベーコン炒め（5人分）

### —— 材 料 ——

#### ●下ごしらえ●

- ・ベーコン 35g・・・1cm幅の短冊切り
- ・切干大根 30g・・・水で戻し、長い場合は食べやすい長さに切る
- ・にんじん 35g・・・干切り
- ・干しいたけ 1個・・・水で戻し、薄くスライス
- ・小松菜 80g・・・根元を落とし、2cm幅に切る
- ・サラダ油 小さじ1
- ・顆粒中華だし 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 少々

### —— 作 り 方 ——

- ① フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。
- ② ベーコンに火が通ったら、にんじん、切干大根、干しいたけを加え、炒める。
- ③ ②がしんなりしたら、小松菜を加え、調味料を加えて仕上げる。

5月の新献立です。魚をおいしく食べることができます。ごはんのにのせて丼にしたり、混ぜ込んで食べてみてくださいね。

切干大根は、煮物にすることが多いですが、給食では炒め物にして出しますよ。切干大根は、干すことで栄養もアップしています！ぜひ作ってみませんか？

