

さといも

料理名	さといものピリ辛炒め		月	11月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
さといも でんぷん 揚げ油 豚肉 にんにく しょうが にんじん こんにゃく (1/3突き) 青ねぎ さとう うす口しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン ごま油 油	55 20 5 2.5 2.5 1 0.3 1	① 里芋は一口ぐらいサイコロに切り、でんぷんをつけて揚げる。 ② にんじんはいちょう切り、こんにゃくはうすい短冊切り（突きこんにゃくを使用する）、ねぎは小口切りにしておく。 ③ 豚肉をにんにくとしょうがで炒め、にんじんとこんにゃくも加えて炒める。 ④ 調味料で味を整え、最後に揚げた里芋とねぎを加えて混ぜ合わせる。	★料理について一言 かたくりをつけて揚げることにより、里芋のぬめりがなくなり、苦手な子どもでも食べやすくなる。	
		★組み合わせの例 ・黒豆の枝豆ごはん ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・さといものピリ辛炒め ・大根のみそ汁		