

副菜

五目きんぴら



料理の特徴

きんぴらごぼうに、豚肉が入ると、うま味が増し、ボリュームのある副菜になります。ごはんに合う、和食の定番おかずです。

お弁当のおかずにしてもよいでしょう。

エネルギー73kcal、食塩相当量 0.6g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

油	小さじ 1/2
豚肉 (もも肉・肩肉、薄切り)	80g
ごぼう	60g (1/3本)
つきこんにゃく	80g
にんじん	80g (1/2本)
砂糖	大さじ 1 弱
しょうゆ	小さじ 2 と 1/2
白いりごま	小さじ 1

- 1 ごぼうはせん切り、にんじんは少し太めのせん切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- 2 つきこんにゃくは下ゆでし、ざるに上げる。
- 3 鍋に油を入れて火にかけ、豚肉をほぐしながらよく炒める。
- 4 ごぼう、つきこんにゃく、にんじんの順に加えながらよく炒める。
- 5 砂糖、しょうゆを順に入れて調味し、仕上げに白ごまをふる。

給食の献立（小学校）



ごはん

牛乳

さばの塩焼き

五目きんぴら

豆腐と大根のとろみ汁

*ごぼうの代わりに、れんこんを使ってもよいでしょう。

*お好みで七味唐辛子をかけてもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会