



～給食のレシピ紹介～  
「こんにゃく炒め」

材料

4人分

ごま油	小さじ1
生姜	一かけ（みじん切り）
焼豚	40g（1cm角切り）
にんじん	30g（せん切り）
つきこんにゃく（黒）	100g（3cmカット）
とうもろこし（缶）	30g
小松菜	40g
砂糖	小さじ1/2
しょう油	小さじ1

（作り方）

- ①小松菜をさっとゆでて冷水で冷まし水気を切り2cmにカットする。
- ①フライパンにごま油を入れて生姜を熱する。その後、焼豚を入れて炒める。
- ②その後、にんじん、つきこんにゃく、とうもろこしと順に入れ炒める。
- ③最後に調味料で味を調べて出来上がり。