

給食レシピ紹介！



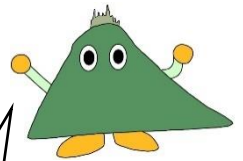
給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピレシピを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理りょうりを作つくってみませんか。

れんこんとごぼうのかりんとう



熊本市天明地区でとれたれんこんを使ったメニュー。旬のれんこんを揚げて、かりんとうにしました。れんこんは調理法により食感が変わります。れんこんのシャキシャキした食感が楽しめるメニューです。

食物センイが豊富なれんこんとごぼうを使ったかりんとうは、おやつとしてもおすすめです！



<材料> 4人分

れんこん	80g	調味料	黒砂糖	大さじ1
じゃがいも	80g		砂糖	小さじ1
ごぼう	60g		こい口しょうゆ	小さじ2/3
揚げ油	適量		みりん	小さじ1
			水	大さじ1

<作り方>

- ① れんこん、じゃがいも、ごぼうは洗って皮をむいておく。
- ② れんこんは1~2mmの厚さの半月切り、じゃがいもは細めの棒状、ごぼうは少し大きめのささがきにして、水にさらしておく。
- ③ ②の食材の水を切ってから、それぞれ色づくまで油で揚げる。
- ④ 鍋に調味料と水を十分に煮立たせ、火を止めてから③を入れて仕上げる。

