

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^{くまもと}産品^{しさんひん}を使った^{つか}レシピ^{しょうかい}を紹介^{しょうかい}していきます。
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}と一緒に^{いっしょ}料理^{りょうり}を作^{つく}ってみませんか。

小松菜と春雨の炒め物



小松菜は、飽田・城山地区で育てられています。小松菜は、成長期に必要なカルシウムや鉄分が豊富な食材です！ごはんがすすむおかずメニューです。



<材料> 4人分

牛肉	60g	調味料	薄口しょうゆ	小さじ2
春雨	20g		オイスターソース	小さじ1と1/2
小松菜	1/2束		砂糖	小さじ1
玉ねぎ	1/2個		酒	小さじ1
にんじん	15g		みりん	小さじ1
生姜	2g		こしょう	少々
にんにく	1/2片		炒め油	小さじ1
乾燥しいたけ	1枚		いりごま	小さじ1

<作り方>

- ① 乾燥しいたけはぬるま湯で戻す。春雨はゆで戻し5cm幅に切っておく。
- ② 玉ねぎは0.5cm幅でスライス、にんじんは千切り、小松菜は5cmの長さに切り、しいたけは薄切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒めて牛肉を炒める。
- ④ 牛肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、小松菜の順に炒めて、野菜に火が通ったら調味料を入れて、春雨を入れる。
- ⑤ 最後にごまを入れて出来上がり。