

# 11月の給食おすすめレシピ

## 魚とれんこんの黒酢炒め



食物繊維が豊富。  
お腹の中を掃除  
します。



### <材料> 4人分

|        |      |     |         |        |
|--------|------|-----|---------|--------|
| ホキ(角切) | 160g | 調味料 | こいロしょうゆ | 小さじ1   |
| 片栗粉    | 適量   |     | 酒       | 小さじ1   |
| れんこん   | 80g  |     | みりん     | 小さじ1/3 |
| 揚げ油    | 適量   |     | さとう     | 小さじ2   |
| にんじん   | 40g  |     | 黒酢      | 小さじ1   |
| しめじ    | 30g  |     | 酢       | 小さじ1/3 |
| 冷凍むき枝豆 | 20g  |     | 塩       | 少々     |
|        |      |     | 油       | 小さじ1/2 |

### <作り方>

- ① れんこんはいちょう切りにし、5分ほど水にさらしておく。ホキは片栗粉をまぶしておく。にんじんはさがき、しめじはほぐしておく。冷凍枝豆は解凍しておく。調味料は混ぜ合わせておく。
- ② 水気を切ったれんこんを素揚げにする。次にホキをカラッと揚げる。
- ③ 別のフライパンに油をひき、にんじんとしめじを炒める。火が通ったら揚げたれんこんとホキを加え、①の調味料を入れてからめる。最後に枝豆を入れて、味をととのえて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。