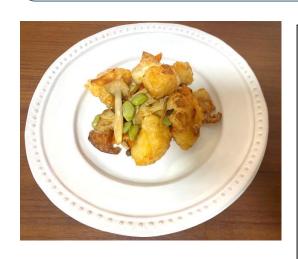
11月の給食おすすめレシピ

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)	I 60g		こい口しょうゆ	小さじー
片栗粉	適量	調味イ料	酒	小さじー
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	小さじー
しめじ	30g		酉乍	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。