

給食レシピ グレード2☆☆☆



シャキシャキ！ 茎わかめのきんぴら

【材料】 (作りやすい分量・5人分)

・豚肉	50g	…千切り	・サラダ油	小さじ 1
・にんじん	1/3 本	…千切り	☆しょうゆ	大さじ 1・1/3
・茎わかめ	70g	…千切り	☆砂糖	大さじ 1・1/3
→ 塩蔵の場合は、塩抜きをする			☆酒	大さじ 1/2
・こんにゃく	1/3 枚	…千切り	・ごま	大さじ 1 …乾煎り
			・一味	少々
			・ごま油	少々

【作り方】

事前に…塩蔵の茎わかめを使用する場合は、塩抜きをする。

- ① こんにゃくは、湯通し（熱湯をかけること）し、臭みをとっておく。
- ② サラダ油をフライパンに入れ、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん・茎わかめ・こんにゃくを順に加え、炒める。
- ④ ☆の調味料を加え、水分を飛ばしながら味を含める。
- ⑤ ごま・一味・ごま油を加え、さっと炒めて完成。

①材料の目安

④最初は水分が多め

④水分を飛ばした後

一味はお好みの辛さで！



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント】

- ・肉は、牛肉・鶏肉でも代用できます。
- ・茎わかめは、旬の時期なので、ぜひ生のものを使用してください。塩蔵を使用する場合は、たっぷりの水に1時間以上漬けて、塩抜きしてから使いましょう。

【ひとことメモ】



わかめの旬は、春先から初夏になります。わかめ・茎わかめ・めかぶ、という呼び方は部位によるもので、葉状の部分をわかめ、茎の部分を茎わかめ、根元の部分をめかぶと言います。今回は、旬の茎わかめを使い、ごま油の香りが食欲をそそる、きんぴらにしました。給食用のレシピのため、塩分は控えめで、少し甘めの味付けです。