



ごぼうとベーコンのピリ辛きんぴら

H25 箕輪中部小学校



〈栄養たっぷりの学校給食〉

- ・ ご飯
- ・ 厚揚げと里芋の
オイスターソース炒め
- ・ ごぼうとベーコンの
ピリ辛きんぴら
- ・ 鶏だんごと春雨のスープ
- ・ バナナカップケーキ
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

ベーコンが入るのがポイントです♪
ピリっと辛くて食欲が進みます！！

■材料 /4 人分

- | | | | |
|------|-------|----------|------|
| ベーコン | …… | 40g | |
| ごぼう | ……… | 80g | |
| 人参 | ……… | 40g | |
| サラダ油 | …… | 適量 | |
| A | 三温糖 | …… 小さじ1 | |
| | 酒 | ……… 小さじ1 | |
| | しょうゆ | … 小さじ2 | |
| | みりん | …… 小さじ1 | |
| | 白いりごま | … 1g | |
| | | 七味唐辛子 | … 少々 |

■作り方

- ① ベーコンは短冊、ごぼうはさがき、人参は千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ベーコンをカリッと炒め、ごぼうと人参を入れて柔らかくなるまで炒める。
- ③ Aの調味料で味を付け、いりごまと七味唐辛子をふって出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 87kcal たんぱく質 2.0g 脂質 6.1g 炭水化物 5.8g 食塩相当量 0.7g