# 給食炒炒炒給紹介



#### きんぴらごぼう

### **材料** (給食の量で2人分)

·ごぼう----- 50g (約1/3本)

· 牛肉 ----- 10 g

·にんじん ------ 8g (約1cm)

· 敬糖 ----- 小さじ1・1/2

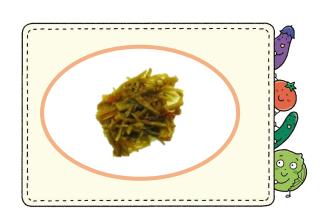
・濃口醤油 ----- 小さじ1

・漕 ----- 小さじ 1/2

· みりん ----- 小さじ 1/2

· なたね 猫 ···· 適 宜

(調味料はお好みで変更してください)



## 作小方

- ①ごぼうは、ささがきにする。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③牛肉は細かく切る。
- ⑤ごぼう、人参を炒める。
- ⑥しょうゆ以外の調味料を入れて炒める。
- ⑦しょうゆを入れる。

#### ポイント

少量のため、こげないように気をつけてください。

でぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消や憲宝コレステロール値の低下に役立つ食品です。



