給食レシピ紹介

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 …… 10ｇ
- にんじん …… 8ｇ（約1ｃｍ）
- 砂糖 …… 小さじ１・1/2
- 濃口醤油 …… 小さじ１
- 酒 …… 小さじ1/2
- みりん …… 小さじ1/2
- なたね油 …… 適宜

（調味料はお好みで変更してください）

作り方

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。

④油を熱し、牛肉を炒める。

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。

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