

噛みってる！GoGo炒め

材料（4人分）

● ごぼう	80g	A	● 赤みそ	大さじ 1/2
● 豚肉	80g		● しょうゆ	小さじ 2
● こんにゃく	60g		● 水	小さじ 1
● ごま油	小さじ 1		● さとう	小さじ 2
● ごま	小さじ 1		● 酒	大さじ 1

作り方

- ① ごぼうはささがきにして水にさらす。豚肉はこま切れにする。こんにゃくは下茹でをして、細切りにする。
- ② ごま油を熱し、豚肉、ごぼう、こんにゃくの順に加えて炒める。
- ③ Aを加えて、水分がなくなるまでしっかり炒める。
- ④ ごまを加える。



令和元年度の「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」のメニューです。

よくかんで食べるようにしましょう。