



ごぼうがおいしい  
**五目きんぴら**



【できあがり 50g】

エネルギー 62kcal 塩分 0.4g  
たんぱく質 2.9g 脂質 1.8g

**ワンポイント**

給食では、野菜の水分だけで材料を煮ることができます。ごぼうに、なかなか火が通らないときは、少し水を足し、ふたをして加熱しましょう。



**材料 4人分**

(1人分g)

ぶた肉	40g	(10)
こんにゃく	60g	(15)
にんじん	1/2本	(17)
ごぼう	90g	(23)
白ごま	小さじ1	(1)
ごま油	小さじ1/3	(0.4)
サラダ油	少々	(0.3)
◆ざらめ糖	大さじ1/2	(1)
◆しょうゆ	小さじ2	(2.9)
◆みりん	小さじ1	(1)
酒	小さじ1/2	(0.5)

**作り方**

- ① 材料を切る。  
・ぶた肉…1cm幅  
・こんにゃく…ひょうし木切りし、下ゆで  
・にんじん…ひょうし木切り  
・ごぼう…ささがき
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ぶた肉を炒め、酒をふる。
- ③ ②に、ごぼう・にんじん・こんにゃくの順に加え、炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、ふたをして弱火にする。ごぼうがやわらかくなったら、◆を加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ごま・ごま油を加え、さっと混ぜる。

