

# 今月の応募献立

(11月分)

献立名	具たくさんきんぴら
	

材料名 (1人分)	とりひき肉・・・30g	えだまめ・・・5g
	じゃがいも・・・20g	さとう・・・2g
	にんじん・・・10g	しょうゆ・・・3g
	ごぼう・・・10g	みりん・・・1g
	マロニー・・・3g	和風だし・・・少々
	炒め油、酢・・・適宜	

作り方 (レシピ)	<p>① じゃがいもは皮をむいて細切りにし、水につけておく。ごぼうはさがきにし、酢水につけておく。にんじんは干切りにする。</p> <p>② マロニーはさっとゆでておく。</p> <p>③ フライパンに油を入れ、とりひき肉をいためる。</p> <p>④ とりひき肉の色が変わったら、ごぼう、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。</p> <p>⑤ 炒まったら、マロニー、和風だし、みりん、さとう、しょうゆを入れて、水分がなくなるまで炒める。</p> <p>⑥ ゆでたえだまめ(むきみ)を加えて出来上がり。</p>
--------------	---

献立の特長	給食ならではの具がたくさん入ったきんぴらです。懐かしい味で、昔給食で食べたことがあるかなと感じられる仕上がりになります。
-------	--