



副菜



金平ごぼう



©富士宮市さくやちゃん

和食の付け合わせ
にぴったりの金平
ごぼうです。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|--------|----------|
| ・油 | 小さじ1 |
| ・ごぼう | 2/3本 |
| ・にんじん | 1/5本 |
| ・さつま揚げ | 25g |
| ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・醤油 | 小さじ1・1/2 |
| ・みりん | 小さじ2/3 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・いんげん | 2本 |
| ・いりごま | 小さじ1 |

作り方

- ①いんげんを下茹でする。
- ②さつま揚げを油抜きする。
- ③ごぼう、にんじんは千切りに、いんげんは3cm幅に、さつま揚げは1cm幅に切る。
- ④鍋に油をひき、ごぼう、にんじん、さつま揚げを炒める。
- ⑤調味料を加え、いんげんを入れ炒める。
- ⑥仕上げにいりごまを振りかける。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・ご飯
- ・鯖の肉味噌かけ
- ・五目金平
- ・すまし汁



富士宮市立学校給食センター