

## たけのこの黒酢炒め



※給食用に献立をアレンジしています。

### 【受賞者のおすすめポイント】

しょうがやんにんにくを使ったスタミナ料理です。食欲のない夏に食べやすいように黒酢を使い、さっぱりと仕上げました。

### 【材料】（4人分）

・鶏肉（厚切り）	80g	・砂糖	大さじ1/2
・しょうが	2g	・黒酢	小さじ1強
・ガーリック	少々	・しょうゆ（こいくち）	大さじ1/2弱
・サラダ油	小さじ1/2	・ごま油	少々
・たけのこ水煮	60g	・塩	少々
・カットしめじ	40g	・洋こしょう	少々
・小松菜	40g		

### 【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、たけのこは短冊切りにする。  
小松菜は3cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、鶏肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たけのこ、しめじを入れ、炒める。
- ④ 調味し、小松菜を入れ、炒める。
- ⑤ 塩、洋こしょうで味をととのえ、ごま油を加えて炒める。