

令和 2 年度 教育委員会賞

カミカミきんぴら



※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】
たくさんの種類の食材が入っていて、彩りがよく、いろいろな食感を楽しむことができます。

【材料】（4人分）

- | | | | |
|---------|--------|-------------|----------|
| ・だいこん | 70g | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・にんじん | 70g | | |
| ・ごぼう | 40g | 〈A〉 | |
| ・水煮だいず | 40g | ・三温糖 | 大さじ1と1/2 |
| ・きざみこんぶ | 1g | ・みりん | 小さじ2/3 |
| ・さやいんげん | 20g | ・しょうゆ（こいくち） | 大さじ1と1/3 |
| ・すりごま | 大さじ1/2 | | |

【作り方】

- ① だいこん、にんじんはせん切り、ごぼうはせん切りにし、水にさらす。さやいんげんは、ゆで、水冷し、1cmに切る。
- ② サラダ油を熱し、にんじん、ごぼう、だいこんを炒める。
- ③ だいず、きざみこんぶを入れ、炒める。煮えにくいようであれば、水を加える。
- ④ 〈A〉で調味し、さやいんげんを入れ、炒める。
- ⑤ ごまを加えて混ぜる。