

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪ 人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

夏



調理時間
20分

一人分 87 kcal
たんぱく質 3.9g 脂質 3.4g

夏バテ防止の料理!

いんげんと春雨の炒め物

材料(4人分)

○豚もも肉	60g	○酒	小さじ1弱
●さやいんげん	40g	○油	小さじ1/2
○にんじん	20g	○豆板醤	小さじ1/3
○筍の水煮	60g	○砂糖	小さじ1強
○きくらげ(乾)	2g	○しょうゆ	大さじ1弱
○春雨(緑豆)	30g	○ゴマ油	小さじ1/2
○しょうが	4g		

作り方

1. にんじんと筍は太めのせん切り、しょうがはせん切りにする。
2. さやいんげんは茹で、3cm程ななめ切りにする。
3. きくらげは水戻しし、食べやすい大きさに切っておく。
4. フライパンに油を熱し、豆板醤としょうがを入れ、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
5. にんじん、たけのこ、きくらげをいれ、さらに炒める。
6. フライパンに水を入れ、砂糖と醤油を加えて弱火で煮込む。
7. 春雨を入れ、やわらかくなってきたらさやいんげんを入れて、仕上げにゴマ油を加えてさっと混ぜ合わせる。

さやいんげんはカリウムを含み、高血圧に効果があります。
疲労回復の効果もあり、夏バテ防止に最適な食材です。



食の循環イメージキャラクター
めぐる