

【本郷小学校 4年 岡野仁俊さん考案】



れんこんのガレット



＜メニューのポイント＞

(岡野さんより)

れんこんとベーコンの相性がよく、栄養が豊富なれんこんをたくさん食べることができます。

れんこんの切り方によって、シャキシャキ具合が変わります。

★地産地消食材…れんこん

【材料 4人分】

れんこん	200g	
ベーコン	3枚	
A	塩	少々
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ2
	ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、うすくスライスして小さく切る。
- ② ベーコンを 1 cm幅くらいに細く切る。
- ③ ①と②および A を混ぜる。
- ④ フライパンにごま油をひいて熱し、③を広げる。
- ⑤ 片面 5分ずつ中火で焼く。
焦げ目がついたら出来上がり！

阿見町立学校給食センター

