

【朝日中学校 1 年 椎名悠斗さん考案】



# れんこんカレーきんぴら



＜メニューのポイント＞  
(椎名さんより)

れんこんが変色しないように、水に付けたところす。

ふたを閉めないで調理しました。調味料を入れたら、炒めすぎないようにしました。

【材料 4 人分】

にんじん	100 g
れんこん	200 g
こんにゃく	100 g
サラダ油	大さじ 1
塩	少々
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1

【作り方】

- ① れんこんは、皮をむき薄めのいちょう切りにする。水につけておく。にんじんは、皮をむき短冊切りに、こんにゃくは、3~4 cm くらいの細切りにする。
- ② フライパンに油をひき、れんこん、にんじん、こんにゃくを炒める。火が通ったら、A の調味料を入れて、さっと炒める。

～食べた小・中学生からの感想～

・野菜嫌いな私も、おいしくて今日は全部食べました。  
・きんぴらがごはんによく合っ  
て、また食べたいメニューで  
した！



提供した給食  
＜小学校 1 月 20 日、  
中学校 1 月 19 日＞

阿見町立学校給食センター

