

☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

さつまいもと蓮根の甘辛炒め

材料	分量(4個分)	切り方	作り方
さつまいも	200g	厚いちょう	①さつまいもと蓮根を切り、 多めの油で両面を焼き、 一度取り出す。 (給食では素揚げしました)
蓮根	100g	厚いちょう	
油	適宜		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	大さじ1		②フライパンに調味料を煮立て、 ①を加えて味を絡ませる。
りんご酢	数滴		



ワンポイント

*鶏肉を入れると主菜にもなります。鶏肉は2cm角に切り、塩・酒で軽く下味をつけ、小麦粉をまぶして、焼くか揚げってから混ぜ合わせます。
鶏肉を加えた場合は、その分調味料を足して下さい。