

# 五目きんぴら



## 献立のポイント

- たくさんの野菜にたんぱく質も入るのでうま味が増し、食べごたえもあります。
- 鶏肉とさつま揚げは、油揚げ、ちくわ、豚肉、牛肉などにアレンジができます。
- ごぼう、じゃがいものほか、れんこんでもおいしくできます。

材 料	1人分	5人分	切り方など	作り方
油	1 g	5 g		① 食材を切ります。
鶏ももひき肉	5 g	25 g		
ごぼう	20 g	100 g	ささがき	② いんげんはゆでておきます。
にんじん	10 g	50 g	せん切り	
糸こんにゃく	25 g	125 g	ざく切り	③ フライパンに油を熱し、肉、ごぼう、にんじんを炒めます。
さつま揚げ	8 g	40 g	短冊切り	
じゃがいも	10 g	50 g	せん切り	④ しんなりしてきたら他の具材を加えて炒め、調味料★を加えます。（火を止めると安全です。）
★ さとう	2 g	9 g	(大さじ1)	
★ みりん	1 g	5 g	(小さじ1)	⑤ 仕上げにいんげんを加えて、さっと炒め合わせ、ごま油をかけます。
★ しょうゆ	3.5 g	18 g	(大さじ1)	
★ 酒	1 g	5 g	(小さじ1)	⑥ 器に盛りつけてごまをふります。
白ごま	0.5 g	2.5 g	(小さじ1)	
ごま油	0.2 g	1 g	(小さじ1/4)	メモ
さやいんげん	5	25	斜め小口	切り方はお好みでアレンジしてください。