

《作り方》  
 ①大豆は前日から浸水し、2時間ゆでます。ひじきは洗って水でもどし、水気をよく切ります。にんじんは皮をむいてせん切りにします。いんげんはハタス筋を取って1分ゆで、水で冷まし2cm幅に切りまします。  
 ②熱した鍋に油を入れ、ひじき、にんじんを中火で炒めます。水分がなくなってきたら、水を入れてやわらかくなるまで弱火で煮ます。  
 ③大豆、さとう、みりんを加えて3分程煮て、しょうゆ、一味唐辛子、ごま、いんげんを加えてさらに煮ます。

- 《材料》2人分
- ・芽ひじき 8g
  - ・にんじん 中1/8本
  - ・いんげん 4本
  - ・大豆 20g
  - ・いりごま 少々
  - ・油 少々
  - ・さとう 少々
  - ・みりん 少々
  - ・一味唐辛子 少々
  - ・水 少々

大豆油  
 うきは産  
 使用できる

水煮大豆や冷たい手間が省けます。

ひじきの煮付け

《作り方》  
 ①ごぼうは皮をむきせん切りにして水にさらします。にんじんは皮をむいてせん切りにします。角天ぷらは短冊切りにします。さんぴらごんにゃくは下ゆでします。  
 ②熱した鍋に油を入れて、ごぼう、にんじんを弱火で炒めます。  
 ③ごぼう、にんじんに火が通ったら、さとうを入れ、弱火で炒めます。  
 ④ごぼうやにんじんに甘味が入ったら、角天ぷら、こんにゃく、しょうゆ、一味唐辛子を入れてさらに炒めます。  
 ⑤仕上げにごま、ごま油を入れます。

- 《材料》2人分
- ・ごぼう 中1/8本
  - ・にんじん 中1/6本
  - ・さんぴらごんにゃく 70g
  - ・油 少々
  - ・さとう 少々
  - ・一味唐辛子 少々
  - ・いりごま 少々
  - ・ごま油 少々

ごぼうは、変色を防ぐため水にさらします。

ごぼう  
 うきは産  
 使用できる

きんぴらごぼう

《作り方》  
 ①切干大根は水でもどししてほろり切りにし、しいたけはまるま湯でもどししてほろり切りにします。にんじんは皮をむき、せん切りにします。角天ぷらは短冊切りにします。  
 ②熱したフライパンに油を入れ、切干大根、にんじん、しいたけを弱火で炒めます。こげそうなきは少し水を入れます。(分量外)  
 ③切干大根、にんじんに火が通ったら、角天ぷら、さとうを入れて少し煮ます。切干大根が少し甘くなったら、しょうゆと一味唐辛子を入れて水分が飛ぶまで炒めます。  
 ④仕上げにごまを入れます。

- 《材料》2人分
- ・切干大根 12g
  - ・にんじん 中1/8本
  - ・角天ぷら 1枚
  - ・すりごま 少々
  - ・油 少々
  - ・しょうゆ 少々
  - ・一味唐辛子 少々

乾燥物は保存がきくので、買っておくのが便利です。

にんじん  
 うきは産  
 使用できる

切干大根の炒め煮

《作り方》  
 ①れんこんは皮をむきしょう切りにして水にさらします。にんじんは皮をむいてせん切りにします。角天ぷらは短冊切りにします。さんぴらごんにゃくは下ゆでします。  
 ②熱した鍋に油を入れて、れんこん、にんじんを弱火で炒めます。  
 ③れんこん、にんじんに火が通ったら、さとうを入れ、弱火で炒めます。  
 ④にんじんに甘味が入ったら、角天ぷら、こんにゃく、しょうゆ、一味唐辛子を入れてさらに炒めます。  
 ⑤仕上げにごま、ごま油を入れます。

- 《材料》2人分
- ・れんこん 1/2節
  - ・にんじん 中1/6本
  - ・さんぴらごんにゃく 60g
  - ・油 少々
  - ・さとう 少々
  - ・一味唐辛子 少々
  - ・いりごま 少々
  - ・ごま油 少々

流しれんこんはうま味が多く、しゃきしゃきするのでおすめです。

れんこん  
 うきは産  
 使用できる

れんこんのきんぴら

うきはの食材

うきは市にはおいしい食材がたくさんあります。給食では、上のイラストの地場産物を使っていますよ。

うきはの食材を使った  
 給食レシピ  
 副菜になる  
 炒め物編

市のホームページにも載せています！

小鉢は1皿約70g

和え物編や煮物編と合わせて副菜を1日4～5皿分食べましょう。

うきは市学校給食会

回鍋肉

みそは、他の調味料と合わせておくと、調味時にかまりができずにすみます。

豚肉 油  
 キャベツ  
 にんじん  
 ピーマン

《材料》2人分

- ・豚肉 80g
- ・キャベツ 2枚
- ・にんじん 中1/6本
- ・ピーマン 1/2個
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・深ねぎ 1/8本
- ・油 小さじ 1/2

A [ ・しょうゆ 大さじ1/2 ・赤みそ 大さじ 1/2 ]  
 [ ・さとう 小さじ1 ・酒 小さじ1 ]  
 ・トウバンジャン 1g ・ごま油 少々

《作り方》  
 ①にんじん、しょうが、にんにくは皮をむきます。しょうが、にんにく、深ねぎはみじん切りにします。にんじん、キャベツ、ピーマンは短冊切りにします。  
 ②熱した鍋に油を入れ、にんにく、しょうが、深ねぎ、トウバンジャンを炒めます。  
 ③香りが出たら、豚肉、にんじん、キャベツ、ピーマンの順に加えてよく炒めます。  
 ④混ぜ合わせた(A)、ごま油を入れます。

空芯菜の炒め物

野菜炒めと同じ味付けです。野菜を空芯菜だけで炒めてもおいしいです。

豚肉 油  
 キャベツ  
 にんじん  
 空芯菜

《材料》2人分

- ・豚肉 40g
- ・キャベツ 1枚
- ・もやし 60g
- ・赤パプリカ 1/10個
- ・空芯菜 20g
- ・にんじん 中1/8本
- ・油 小さじ1/2
- ・塩・こしょう・中華スープの素 少々

《作り方》  
 ①にんじんは皮をむきます。キャベツ、パプリカ、にんじんは短冊切りにし、空芯菜は2cm幅に切ります。  
 ②熱したフライパンに油を入れて広げ、豚肉を入れて炒めます。  
 ③豚肉が炒まったら、にんじん、もやし、キャベツ、空芯菜、パプリカの順に炒めます。  
 ④材料に火が通ったら、塩・こしょう・中華スープの素で調味します。