



献立名

五目金平



材料 4人分

〈 〉は切り方

- 牛肉（もも・こま） 120g
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1 ★
- おろししょうが 1g
- ジャがいも〈拍子切り〉 160g
- 揚げあぶら 適量
- にんじん〈干切り〉 40g
- ごぼう〈干切り〉 80g
- つきこんにゃく 80g
- いんげん〈2～3cm幅〉 20g
- ごまあぶら 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 白ごま 小さじ2
- 赤唐辛子（お好みで） 少々

○献立例○

麦ごはん 小女子の佃煮 牛乳
五目金平 みそ汁

作り方

- ①牛肉は★の調味料で下味をつける。
- ②ジャがいもとごぼうは、切った後にそれぞれ水に浸しておく。
- ③こんにゃくといんげんを、それぞれ2～3分茹でる。
- ④フライパンにあぶら（4～5cm程度）を入れて170℃に熱し、水気を切ったジャがいもを揚げる。残ったあぶら进行处理し、フライパンはキッチンペーパーで拭いておく。
- ⑤フライパンにごまあぶらを入れて熱し、①と水気を切ったごぼうを炒める。
- ⑥牛肉の色が変わってきたら、にんじん、こんにゃくを加える。
- ⑦にんにんに火が通ったら、いんげんを加える。
- ⑧砂糖、しょうゆ、酒を加える。
- ⑨④と白ごま、お好みで赤唐辛子を加える。

（子ども一人分）

※レシピは家庭用にアレンジしています。

エネルギー：180kcal たんぱく質：7.7g 脂質：9.8g 塩分：0.8g