《最優秀レシピ賞》令和元年度「ひろしま給食」統一メニュー　　【考案者：府中市立府中学園第7学年】

献立名　噛みってる！GoGo炒め

材料	分量（g） 1人分	切り方
ごぼう	20	ささがき
豚肉	20	一口大
板こんにゃく	15	細切り（きんぴらこんにゃくも可）
ごま油	1.2	
白ごま	0.6	
A 赤みそ	1.8	
A 濃口しょうゆ	1.8	
A 水	1.5	
A 砂糖	1.8	
A 酒	3	

作り方

① 材料の下準備をする。
　ごぼう：ささがきにして水にさらす。
　こんにゃく：下ゆでし，細切りにする。
② ごま油を熱し，豚肉，ごぼう，こんにゃくの順に加えて炒める。
③ Aを入れて，水分がなくなるまでしっかり炒める。
④ ごまを加える。