にんじんの塩こうじきんぴら

塩こうじは、米にこうじ菌をつけて、発酵させた調味料で、野菜のうまみを引き出す働きがあります。

にんじんの塩こうじきんぴらには、しらす干しを使用します。不足しがちなカルシウムを補うことができるので、成長期におすすめのレシピです。

材料	使用量（４人分）
ごま油	小さじ1
にんじん	１/２本
ごぼう	１/８本
じゃがいも	中１個
砂糖	小さじ 1/3
しらす干し	２０ｇ
うすくちしょうゆ	小さじ１弱
本みりん	小さじ１弱
塩こうじ	小さじ1
白ごま	適量

＜作り方＞

①にんじん、ごぼう、じゃがいもは千切りにする。

②ごぼう、じゃがいもを水にさらす。

③ごま油を熱し、ごぼう、にんじんの順に炒める。

④ごぼうとにんじんが軟らかくなったら、じゃがいもを加えて炒める。

⑤じゃがいもが少し透き通ってきたら、砂糖、うすくちしょうゆ、本みりんを入れて炒める。

⑥しらす干し、塩こうじを加えて軽く炒め、白ごまを加えて仕上げる。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。