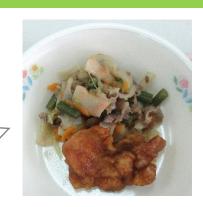
かんぴょうの炒め煮



かつて、相生市野瀬地区ではかんぴょう作りが盛んでしたが、生産者が減少し、ほとんど作られなくなっていました。そこで「食と農を守るかあちゃんず」が、伝統野菜である相生野瀬かんぴょうの復活に取り組んでいます。 給食では、炒め煮にしたり卵とじにしたりして登場します。



| 材料 | 分量 |
|--------|---------|
| | (4人分) |
| かんぴょう | 10g |
| 牛肉 | 30g |
| にんじん | 約 1/5 本 |
| 白ねぎ | 約 1/3 本 |
| さやいんげん | 2~3本 |
| 干ししいたけ | 1個 |
| しょうが | 1g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 淡口しょうゆ | 小さじ2 |
| 油 | 適量 |

<作り方>

- ① かんぴょうは水戻しし、2cm幅に切る。干し椎茸も水戻しし、ざく切りにする。
- ② にんじんは細切り、白ねぎは斜め切り、しょうがはみじん切り、さやいんげんは1 cm幅に切る。
- ③ 鍋に油をひいて、牛肉・しょうがを炒める。
- ④ にんじん・干ししいたけ・かんぴょう・白ねぎ・さやいんげん を入れて炒める。※火が通りにくい場合は、少量の水を 入れて蒸し焼きにする。
- ⑤ 砂糖・しょうゆで味付けをする。