



公益財団法人宮城県学校給食会

生きくらげとブロッコリーの コンソメペロンチーノ炒め



栄養量

エネルギー	46kcal	ビタミンA	16μgRE
たんぱく質	1.9g	ビタミンB ₁	0.06mg
脂質	3.6g	ビタミンB ₂	0.06mg
炭水化物	2.8g	ビタミンC	30mg
カルシウム	13mg	食物繊維	2.2g
鉄	0.3mg	食塩相当量	0.4g

材料

生きくらげ	20g
ブロッコリー	20g
ベーコン	5g
にんにく	0.5g
オリーブ油	1.5g
唐辛子	0.05g
コンソメ	0.5g
塩	0.1g
水	10g

作り方

- ①生きくらげとブロッコリーは一口大、ベーコンは約0.5cmの細切りにする。
- ②ブロッコリーを下茹でする。
- ③オリーブ油とみじん切りにしたにんにく・唐辛子をフライパンに入れ、にんにくがオリーブ油に馴染むまで弱火で炒める。
- ④にんにくの香りが出てきたら、ベーコンを加える。
- ⑤④に生きくらげを入れ炒め、水を加えてコンソメと塩で味付けする。
- ⑥器に盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

中華料理素材のイメージが強い生きくらげの炒め物ですが、洋風にアレンジしました！
お好みでぶなしめじ等の具材を追加してください。
にんにくやコンソメ・唐辛子もお好みで調整してお召し上がりください！