

三色きんぴら

炒め物



きんぴらという料理名は、江戸時代に流行した物語の主人公「坂田金平」の名前に由来しています。坂田金平は昔話の金太郎の息子で、どちらも力持ちで有名でした。ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえを、坂田金平の強さや勇ましさに例えて、きんぴらと呼ばれるようになったそうです。

ごぼうには不足しがちな食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子を整えてくれます。

給食の三色きんぴらは、ごぼうの茶色、にんじんの橙色に加えて、ピーマンや枝豆の緑色の3色で彩りよく仕上げています。

【材料／4人分（おとな）】

ごぼう・・・1/2本（110g）
にんじん・・・1/2本（50g）
ピーマン※・・・1/2個（16g）
菜種油 または ごま油・・・適量
●和風だしの素・・・小さじ1（2.8g）
●三温糖・・・小さじ1（4g）
●しょうゆ・・・小さじ1強（7.2g）
ごま油・・・小さじ1/2（1.5g）
白いりごま・・・小さじ1（2g）

※季節に合わせて枝豆など他の緑色の野菜に変更することもあります。

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・ごぼうは3mm幅のせん切りにして水にさらす。
 - ・にんじん、ピーマンは3mm幅のせん切りにする。
- ② フライパンに菜種油またはごま油を適量ひき、ごぼうを水を切ってから炒める。
- ③ ごぼうに火が通ったら、にんじん、ピーマンを順に加えて炒める。
- ④ 全ての野菜に火が通ったら、●の調味料を加えて炒め、味をなじませる。
- ⑤ 白いりごまと、香りづけのごま油を入れて、さっと混ぜる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 37kcal：たんぱく質 0.9g】