



# 噛みってる！GoGo炒め



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
豚肉（細切り）	80g	① フライパンにごま油をひき、豚肉、ごぼう、にんじん、ガス天、つきこんにゃくを炒める。
ごぼう（ささがき）	中1本	
つきこんにゃく	80g	
ガス天（短冊切り）	60g	② Aの調味料を入れ、水分がなくなるまでしっかり炒める。
※「さつま揚げ」でもよい		
にんじん（せん切り）	1/2本	③ 白ごまを振り入れる。
ごま油	適宜	
白ごま	小さじ1	<p><b>よく噛むと体に良いことたくさん♪</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 食べ過ぎを予防する</li> <li>☆ 消化や吸収を良くする</li> <li>☆ 虫歯を予防する</li> </ul> <p>※福山の特産物「ガス天」を使ってアレンジしています。</p>
赤みそ	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
水	小さじ1	
砂糖	大さじ1強	

## ひとこと Memo

2019年度(令和元年度)「ひろしま給食」の最優秀レシピ賞に選ばれたメニューです。噛みごたえがあり、ごまの風味がよく効いています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.5g
食塩相当量	0.5g





# ひろしま給食100万食プロジェクト 2019年度最優秀レシピ賞



噛みってる！GoGo 炒め

☆噛みごたえのある食材でアレンジしてみよう☆

## 根菜類

- ・ごぼう
- ・れんこん
- ・たけのこ
- ・くわい



## きのこ類

- ・しいたけ
- ・えのきだけ
- ・しめじ
- ・エリンギ



## 魚介類

- ・いか
- ・たこ



## 加工品

- ・こんにゃく
- ・あぶらあげ
- ・かまぼこ
- ・ちくわ



さまざまな食感を、よく噛んで楽しんでみてください♪