

## 給食レシピコンクール受賞料理

副菜

### ガーリック里芋ベーコン



#### 1人分の栄養価

- ・エネルギー：49kcal
- ・たんぱく質：2.6g
- ・カルシウム：31mg
- ・鉄：0.7mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
バター	2.8g	小さじ 1/2 強	炒め油
里芋	160g	中 3 個	1.5cm さいの目切り
★食塩	適量		茹で塩 (茹で湯に対して 0.5% 添加)
ベーコン	40g		短冊切り
にんにく	2.0g	チューブなら 2.5cm	みじん切り
小松菜	40g	1 株	根本を切り落とし、よく洗ってから 1cm 幅に切る
しょうゆ	6g	小さじ 1	
きびざとう	2g	小さじ 1/2	

少量の食塩(分量外)をもみ込むと“ぬめり”が出ます。それを水で流すことで、炒めたときのぬめりを軽減できます。そのままでも OK!

- ① 鍋に湯を沸かし、★食塩を加える (湯が 1L なら小さじ 1 弱)。里芋を火が通るまで茹でる。  
→ザルにあけて水気を切っておく。
- ② フライパンを温めバターを溶かしたら、ベーコン・にんにくを炒める。
- ③ 焼き目が付いてきたら、① (茹であげた里芋)・小松菜を加えて炒める。
- ④ 小松菜がしんなりしたら、しょうゆ・きびざとうで味を調べて、完成!



給食レシピコンクールで「ガツンとスタミナつくで賞」に選ばれた料理です。里芋を炒め物に使うという発想が今までなかったので、とても感激しました！甘じょっぱい味付けと、ガツンと香るにんにくが、食欲をそそります。煮物とは違ったごはんのお供として、ぜひ作ってみてください。

