

いんげんとさつま揚げの炒め物

材料（中学生4人分）			
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
なたね油	小さじ 1/3	1.4 g	① 油で人参を炒め、さつま揚げも加えて炒める。 ② しょうゆ、みりん、塩を加え、いんげんも加えて炒める。 ③ ごま、ごま油を加えて仕上げて完成。
にんじん（千切り）	1/2 本	80 g	
さつま揚げ（短冊）		108 g	
しょうゆ	大さじ 1/2	10 g	
本みりん	小さじ 2	14 g	
塩	少々	0.16 g	
冷凍いんげん（2cm）	8～10 本	70 g	
白いりごま	小さじ 4	8 g	
ごま油	少々	1 g	

*生のいんげんを使用する場合は、事前に茹でておき、人参・さつま揚げを炒めた後に
入れると、色がきれいに仕上がります。

*食材や調味料をお好みで調整してください。

