



1人分  
約85kcal

## 春を呼ぶ 葉ゴボウのきんぴら

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



### 【材料】(4人分)

牛こま切れ肉…100g	サラダ油…小さじ $\frac{1}{2}$
葉ゴボウの軸…60g	酒…小さじ1
葉ゴボウの根…80g	だし汁…20cc
ニンジン…30g	〈調味料〉
つきコンニャク…60g	砂糖…小さじ2
ゴマ…少々	しょうゆ…小さじ2
	みりん…小さじ $\frac{2}{3}$

### 【作り方】

- ① 葉ゴボウの軸は3cmの長さに切り、根はさがぎに  
して、それぞれよく水にさらす。ニンジンは千切りに  
し、つきコンニャクは下ゆでしておく。牛肉は食べや  
すい大きさに切っておく。
- ② サラダ油を熱し、牛肉を炒め、酒をふり入れ、葉ゴ  
ボウ、ニンジン、つきコンニャクを加えて炒める。
- ③ ②にだし汁、〈調味料〉を加え、煮汁がなくなるくら  
いまで煮て盛り付ける。ゴマをふって仕上げる。

### 👉 アレンジのポイント!

#### 葉ゴボウの軸を長めに切る

葉ゴボウのシャキシャキ感を際立  
たせるために軸を長めに切り、その  
他の野菜は小さめに切りました

#### 牛肉を増量

肉を多めにして、食べ応えのある  
主菜に



アレンジのもとにした学校給食  
「葉ごぼうのきんぴら」

2月～4月半ばが最盛期の葉ゴボウは、「春を呼ぶ野菜」と呼ばれ  
ています。主に香川県を含む関西圏で食べられる、全国的には珍し  
い野菜です。根だけでなく、軸(葉柄)、葉(葉肉)まで食べることが  
でき、シャキシャキした歯触りと豊かな香りが特徴。イヌリンとい  
う名の食物繊維、鉄分、カルシウムを豊富に含んでいます。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会