

エビとレンコンの マヨネーズ炒め

学校給食献立から
人気のメニュー（年間）



材料（5人分）



- むきエビ 150g 下ゆでし酒をふる
- れんこん 220g（2節） いちょう切り
酢水に漬ける
- 万能ねぎ 4g（1本） 5mm 小口切り
- 白いりごま 4g（小さじ1/2）
- サラダ油 2g（小さじ1/2）
- マヨネーズ 48g（大さじ4）
- 塩、こしょう 少々
- 酒 少々
- 酢 少々

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、れんこんを炒め、下ゆでしたエビを入れる。
2. 調味料を入れて炒め、味をととのえる。
3. 万能ねぎとゴマを入れて出来上がり！

一言 コメント

エビのぷりぷりとれんこんのサクサクとした食感も楽しい
メニューです。
ぜひ作ってみて下さいね！

【学校給食センター栄養士】