

# クーブリチー

## －昆布の炒め煮－

食べて元気！  
小松っ子  
給食レシピ



### 材料（4人分）

刻み昆布	8 g
豚こま切れ肉	40 g
酒	小さじ1/3
切り干し大根	5 g
にんじん	15 g
かにかまぼこ	20 g
サラダ油	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/4

### 作り方

- ① 刻み昆布、切り干し大根は戻して、5cm幅くらいに切る。
- ② 豚肉に酒をふっておく。にんじんはせん切りにする。
- ③ かにかまぼこはほぐしておく。
- ④ サラダ油で豚肉、にんじん、切り干し大根、刻み昆布、かまぼこの順に炒める。
- ⑤ 全体がしんなりしたら、調味料を加えて味を調える。