

<きゅうしょくレシピ>

中華飯



材料(4人分)

豚もも肉	100g
しょうが(みじん切り)	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
にんじん	50g
たまねぎ	1個
干しいたけ	1枚
たけのこ水煮	50g
ごま油	小さじ1
鶏がらスープ	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
うずら卵水煮	8個
白菜	200g
チンゲン菜	70g
片栗粉	大さじ1



作り方

- ① 豚肉を2cmに切り、酒、しょうゆ、しょうがに漬け込む。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは半分にしておす切り、たけのこは短冊切り、白菜、チンゲン菜はそれぞれ葉と軸に分けて2cmに切る。干しいたけはぬるま湯につけてもどし、せん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、①の豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこを順に加えて炒める。
- ⑤ 白菜の軸、チンゲン菜の軸に干しいたけのもどし汁と材料が浸るくらいの水を加えて煮る。
- ⑥ 材料に火が通ったら、鶏がらスープ、オイスターソース、みりん、白菜、チンゲン菜の葉を加え、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ うずら卵を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ごはんのうえにかけていただきます。

ポイント

9月9日に予定していた給食メニューです。野菜たっぷり！この1品で1食にとりたい野菜の量をとることができます。お肉や卵も入って栄養いっぱい！よくかんで食べてくださいね。

