給食レシピ紹介

２０２３年１１月１６日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **川俣シャモのガパオ風ライスの具** |
| 副菜 | スピナッチサラダ |
| 汁物 | 白菜と卵のスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 川俣シャモひき肉 | 25ｇ | 下味つける |
| 酒 | 2ｇ |  |
| 大豆ミート | 2.5g | 戻す |
| たけのこ | 15g | みじん切り |
| たまねぎ | 30g | みじん切り |
| 赤パプリカ | 5g | 短いスライス |
| 青ピーマン | 5g | 短いスライス |
| おろしにんにく | 0.3g |  |
| 米油 | 0.5g |  |
| トウバンジャン | 0.2g |  |
| オイスターソース | 2.5g |  |
| 料理酒 | 1ｇ |  |
| こいくちしょうゆ | 1ｇ |  |
| 三温糖 | 1ｇ |  |
| 塩 | 0.1～0.2ｇ |  |
| ナンプラー | 0.5ｇ |  |
| バジルチップ | 少々 |  |

【作り方】

1. 鍋に油、酒につけておいた川俣シャモ、にんにくを入れて炒める。
2. たけのこ、たまねぎを入れ火が通ったら、赤パプリカ、青ピーマン、大豆ミートを入れて炒める。
3. やわらかくなってきたら調味して仕上げる。

＜ポイント！＞

・彩りに青ピーマンや赤パプリカを入れると見た目が鮮やかになります。ピーマン・赤パプリカが苦手な人は、細かく切ると食べやすくなると思います。

・調味料でバジルチップやナンプラーを加えると、味全体にメリハリが出て、香辛料のいい香りで食欲がそそられます。（給食センターではバジルチップを使用しましたが、無い場合はバジルパウダーでも大丈夫です。）