

給食レシピ紹介



2022年1月24日（月） 茎わかめの炒め煮 （浜通りの郷土料理）

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
鶏もも肉	6	細切りにし、料理酒につけておく
料理酒	1.2	
米油	0.6	
にんじん	12	細い短冊切りにする
ぶなしめじ	6	石づきをとり、ほぐす
しらたき	15	10cmくらいにカットし、ゆがいておく
さつま揚げ	12	半分に切り、スライスする
冷凍茎わかめ	15	解凍しておく
三温糖	1.2	
うすくちしょうゆ	1.8	
こいくちしょうゆ	1.2	

【作り方】

- ① 鍋に米油を入れ、鶏もも肉を炒める。
- ② ①に、にんじん・ぶなしめじを入れてさらに炒める。
- ③ にんじんが煮えてきたら、しらたき・さつま揚げを入れて、調味料を加える。
- ④ ③に茎わかめを入れて、炒め合わせる。

<ポイント！>

- ・茎わかめは、時間が経つと色が変わるので、仕上げにさっと加えると良いです。
- ・給食では、冷凍の茎わかめを使用しましたが、生の茎わかめを使用しても良いです。