給食レシピ紹介

２０２３年４月２７日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 豆腐のチリソース |
| 副菜 | バンサンスー |
| **汁物** | **五目スープ** |
| 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 |
| 鶏むね肉スライス | １２ | 料理酒につけておく |
| 料理酒 | １．２ |  |
| 水 | 適量 |  |
| にんじん | １０ | 短冊切りにする |
| メンマ水煮 | １２ |  |
| 干ししいたけ | ０．６ | 水で戻して、刻む |
| たまねぎ | １２ | 半分５mmスライス |
| 中華スープストック | ０．５ |  |
| 鶏豚湯 | ０．９ |  |
| うすくちしょうゆ | ５　　　　　 |  |
| 白こしょう | 少々 |  |
| チンゲン菜 | １０ | １cmスライス |
| にら | １０ | ２cmスライス |

【作り方】

1. 鍋に、鶏むね肉を入れて炒り、にんじん、たまねぎを入れてさっと炒め、水を加えて煮る。
2. 刻んだ干ししいたけ、メンマ水煮、調味料を入れて味を調える。
3. 煮えたら仕上げにチンゲン菜、にらを入れて少し熱を加え、完成。

＜ポイント！＞

・鶏肉を事前に酒に下味をつけておくことで、やわらかくなります。

・中華スープストックと鶏豚湯（けいとんたん）の２種類の調味料を混ぜ合わせることで、

さらに鶏・豚のエキスが加わります。コクとうま味が凝縮されて、スープ全体に深みが出て美味しくなります。（鶏豚湯が手に入らない時は、中華系のスープの素１種類でもOKです。）