給食レシピ紹介

２０２２年６月２日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **豚肉と野菜のオイスター炒め** |
| 副菜 | 春雨サラダ |
| 汁物 | わかめとシャモ卵のスープ |
| 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 |
| 豚ももスライス | ４２ | 酒につけておく |
| 料理酒 | ３．６ |  |
| 米油 | １．２ |  |
| おろしにんにく | ０．３６ |  |
| おろししょうが | ０．２４ |  |
| トウバンジャン | ０．２８ |  |
| にんじん | １０ | 短冊切りにする |
| たまねぎ | １２ | 半分に切り、暑さ５㎜にスライスする |
| たけのこ水煮 | １０ | 短冊切りにする |
| ぶなしめじ | ６ | 石づきを取り、ほぐしておく |
| キャベツ | １２ | ２cm幅に切る |
| 三温糖 | ０．３６ |  |
| こいくちしょうゆ | １．４ |  |
| オイスターソース | ２．６ |  |
| 味噌 | ２．４ |  |
| 生揚げ | １８ | ２㎝四方で厚さ８㎜に切る　ゆでておく |
| にら | ３．６ | 長さ２㎝に切る |
| かたくり粉 | ０．６ | 水溶き |

【作り方】

1. フライパンに、米油とおろしにんにく・おろししょうが・トウバンジャンを入れ、豚肉を炒める。
2. ①ににんじん、たまねぎ、たけのこ、しめじを入れて炒め、キャベツも入れて炒める。
3. 合わせ知調味料を入れ、生揚げ、にらを加えてさっと炒める。
4. 水溶きしたかたくり粉を、少しずつフライパンの周りから入れる。

＜ポイント！＞

・炒める野菜の種類は、この通りでなくても、ご家庭にある野菜を使用して良いです。

・キャベツを炒めると、水分が出るので、給食センターでは蒸して水分を落として、炒めています。

　ご家庭では、レンジで温めることで水分を除くことができ、炒める時間の短縮にもなります。

・給食では、味噌も使用しましたが、味噌を使用せず、オイスターソース多めの味付けにすると、より中華料理に近づきます。