

# 学校給食 おすすめレシピ



## ★八宝菜

### 《材料4人分》

|          |                                                                                    |       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ・豚もも肉    |   | 80 g  |
| ・しょうゆ    | } 下味                                                                               | 4 g   |
| ・酒       |                                                                                    | 8 g   |
| ・生姜      |                                                                                    | 4 g   |
| ・いか短冊    |                                                                                    | 40 g  |
| ・片栗粉     |                                                                                    | 少々    |
| ・うずら卵    |   | 100 g |
| ・きくらげ    |   | 4 g   |
| ・たけのこ水煮  |   | 60 g  |
| ・白菜      |   | 140 g |
| ・チンゲン菜   |   | 60 g  |
| ・玉ねぎ     |   | 120 g |
| ・人参      |  | 80 g  |
| ・中華スープの素 |                                                                                    | 2 g   |
| ・しょうゆ    |                                                                                    | 小さじ1強 |
| ・片栗粉     |                                                                                    | 大さじ1  |
| ・油       |                                                                                    |       |

### 《下ごしらえ》

- ① 豚肉を薄くスライスし、すりおろした生姜、しょうゆ、酒で下味をつけておく。



- ② きくらげを洗い戻す。(長い場合は食べやすい大きさに切る)



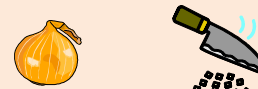
- ③ たけのこを四角に切り、水にさらす。



- ④ 白菜、チンゲン菜を1cm程度に切る。



- ⑤ 玉ねぎを半分にし、スライスする。



- ⑥ 人参を3mm程度のいちょう切りにする。



- ⑦ いか短冊に片栗粉をまぶし、茹でる。



### 《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、すりおろした生姜を弱火で炒めて香りを出し、下味をつけた豚肉を加えて炒める。



- ② 豚肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげの順に鍋に炒め、水を入れて煮る。



- ③ うずら卵を加える。



- ④ 茹でたいか、白菜を加え調味料を加える



- ⑤ 味見をし、チンゲン菜を加え、水で溶いた片栗粉を回しいれる。



# ★焼きそば

## 《材料4人分》

|           |                                                                                   |      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|
| ・蒸し中華めん   |  | 270g |
| ・塩        |                                                                                   | 少々   |
| ・こしょう     |                                                                                   | 少々   |
| ・油        |                                                                                   |      |
| ・たまねぎ     |  | 140g |
| ・キャベツ     |  | 160g |
| ・オレンジピーマン |  | 20g  |
| ・ピーマン     |  | 20g  |
| ・豚もも肉     |  | 20g  |
| ・いか短冊     |  | 40g  |
| ・片栗粉      |                                                                                   | 少々   |
| ・紅生姜      |                                                                                   | 8g   |
| ・青のり粉     |                                                                                   | 1g   |
| ・洋風スープの素  |                                                                                   | 4g   |
| ・ウスターソース  |                                                                                   | 小さじ4 |
| ・しょうゆ     |                                                                                   | 小さじ1 |
| ・オイスターソース |                                                                                   | 1g   |
| ・油        |                                                                                   |      |

## 《下ごしらえ》

- ① 中華めんをほぐして塩、こしょうをしてフライパンで焼く。



- ② たまねぎを半分にし、薄くスライスする。



- ③ キャベツを7cm程度に切る。



- ④ オレンジピーマン、ピーマンを3mm程度に切り、茹で、水かけをする。



- ⑤ 豚肉を2～3cm程度に切る。



- ⑥ いか短冊に片栗粉をまぶし、茹でる。



## 《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。



- ② ①にたまねぎ、塩、こしょうを加えて炒める。



- ③ いかを加え洋風スープの素を加える。



- ④ キャベツを加える。



- ⑤ オレンジピーマン、ピーマンを加え、調味料を半分入れる。



- ⑥ 焼いた中華めんを加え、残りの調味料をかけるように入れる。



- ⑦ 紅生姜と青のり粉をふりかける。

いかを茹でる時にでんぷんをまぶしてから茹でると、やわらかく仕上がることが出来ます。

玉ねぎやキャベツ以外にも人参や竹輪等を入れてもおいしく出来ます。

