

給食レシピ ☆中華丼☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
冷凍いか	80g	
うずら卵水煮	60g	5~6個
冷凍むきえび	40g	
豚肉薄切り	40g	
にんじん	60g	1/2本
玉ねぎ	140g	3/4個
白菜	240g	2~3枚
チンゲン菜	40g	1/2束

食品名	分量	目安量
たけのこ（水煮）	60g	
しょうが	2g	
酒	7g	小さじ1強
しょうゆ	22g	大さじ1強
砂糖	4g	小さじ1
塩	3.6g	小さじ1/2
かたくり粉	14g	大さじ1強
水	140ml	3/4カップ
ガラスープの素	適量	

2 作り方

- ① 冷凍いか、冷凍むきえびは下ゆでしておく。
- ② にんじん、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜、たけのこを2センチくらいの大きさに切る。
- ③ しょうがは細かくみじん切りにする。
- ④ 豚肉を炒め、一度火から外す。
- ⑤ しょうが、にんじん、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜を炒め、火が通ったらいか、えび、うずら卵、豚肉を加えさっと炒める。
- ⑥ ガラスープを加え、ひと煮立ちしたら合わせておいた調味料を入れる。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯にかける。

3 一口メモ

中華丼のあんは、中華麺のうえにかければ五目あんかけ焼きそばになります。

ガラスープは塩味がついていますので、調整をお願いします。給食ではガラからスープをとりますが、家庭では、ガラスープの素を代用すると手軽です。

