

1月31日給食メニュー

カラフル中華炒め

【材料 4人分】

豚もも肉	120g
チンゲン菜	2~3枚
冷凍小エビ	5~6尾
たけのこ水煮	1/4個
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2個
白菜	1~2枚
しょうゆ	大さじ1/2
とりがらスープの素	1g
中華だしの素	1g
片栗粉	3g
ごま油	少々

【作り方】

- ①豚肉は小間切れ、チンゲン菜、白菜は子どもの食べやすい大きさに、たけのこ、人参、玉ねぎは短冊切りにする。
- ②冷凍小エビは水にさらすなどして解凍する。
- ③フライパンにごま油を入れ、中火にし、豚肉、人参、玉ねぎ、たけのこを炒めていく。
- ④豚肉に火が通ってきたら、チンゲン菜、白菜を入れ野菜に火が通るまで炒め、とりがらスープの素、中華だしの素、しょうゆを加えて味を整える。
- ⑤野菜から水気がたくさんでていたら、水溶き片栗粉を加えて完成！

ちくわの磯部揚げ

【材料 4人分】

ちくわ	6本
卵	1/2個
小麦粉	大さじ2
水	大さじ1
青のり	少々
揚げ油	適宜
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ①ちくわは4等分に切る。
 - ②ボウルに小麦粉、溶き卵、水、青のり、しょうゆを加え小麦粉がダマにならないように混ぜる。
 - ③揚げ油を160℃くらいに熱し、ちくわに②の衣をつけて揚げて完成！
- ☆衣をつける時、小麦粉をちくわにまぶしておく、よく衣が絡みます。

ニラ玉スープ

【材料 4人分】

ニラ	1/3束
人参	1/5本
卵	1個
水	1000ml
中華だしの素	2g
とりがらスープの素	2g
食塩	少々
水溶き片栗粉	少々

【作り方】

- ①ニラは2~3cm幅、にんじんは短冊切りにする。
- ②卵は溶いておく。
- ③鍋に水とにんじんを入れ、中火にかけていく。
- ④沸騰したら、ニラ、中華だしの素、鶏がらスープの素を入れ、食塩で味を整える。
- ⑤水溶き片栗粉で汁にとろみを軽くつけて、卵を回し入れ完成！