



# おすすめ給食レシピ



# No. 3

発行日

令和2年6月2日

給食の献立の中からおすすめのレシピをご紹介します。今回は開港記念日にちなみ、横浜とかかわりのある中国料理の**チンジャオロースー**と**スーラータン**です。

## チンジャオロースー

### 〈材料 (4人分)〉

|             |         |
|-------------|---------|
| 豚肉 (薄切り)    | 200 g   |
| ◆しょうゆ       | 小さじ 1   |
| ◆酒          | 小さじ 1   |
| じゃがいも       | 1 個     |
| たまねぎ        | 1 個     |
| ピーマン        | 2 個     |
| 赤ピーマン       | 1 個     |
| ねぎ          | 1/3 本   |
| しょうが        | 少々      |
| にんにく        | 少々      |
| 油           | 小さじ 1   |
| しょうゆ        | 大さじ 1/2 |
| 砂糖          | 小さじ 1/2 |
| 塩           | 小さじ 1/2 |
| こしょう        | 少々      |
| ごま油         | 小さじ 1/2 |
| 片栗粉         | 小さじ 1/2 |
| 水 (片栗粉を溶く分) | 少々      |

### 〈作り方〉

1. ピーマン・赤ピーマン・じゃがいもは千切り、たまねぎはうす切り、ねぎはななめ切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
2. 豚肉を 1 cm幅に切る。
3. フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
4. 中火にし豚肉を入れ、◆しょうゆ・酒を入れて炒める。
5. 野菜を入れて炒め、火が通ったら調味する。
6. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を入れる。



## スーラータン

### 〈材料 (4人分)〉

|         |         |
|---------|---------|
| 卵       | 2 個     |
| 豚肉 (小間) | 20 g    |
| もやし     | 1/4 袋   |
| たまねぎ    | 1/4 個   |
| にんじん    | 1/4 本   |
| 春雨      | 5 g     |
| 塩       | 小さじ 2/3 |
| しょうゆ    | 小さじ 2   |
| こしょう    | 少々      |
| 酢       | 小さじ 1/2 |
| ラー油     | 少々      |
| 片栗粉     | 小さじ 1   |
| 鶏がらだしの素 | 大さじ 1   |
| 水       | 600 cc  |

### 〈作り方〉

1. もやしは洗っておく。
2. たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
3. 春雨は熱湯に 10 分位つけてもどし、食べやすい大きさに切る。
4. 鍋に分量の水と鶏がらだしの素を入れ、アクをとりながら豚肉を煮る。
5. 肉が煮えたら、たまねぎ・にんじん・もやしを入れて煮る。
6. 野菜が煮えたら塩・しょうゆ・こしょうで調味し、水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を流し入れる。
7. 春雨を入れ、酢・ラー油を入れて味を調える。