

◆はまなちゃん献立シリーズ⑤◆



～ハマの味 “サンマー” 丼の具～

材料 (4人分)	
豚肉 (細切り)	100 g
もやし	160 g
キャベツ	100 g
たまねぎ	80g
こまつな	40g
にんじん	35g
炒め油	小1
しょうゆ	大1強
	砂糖 (上白)
★塩	少々
こしょう	少々
テンメンジャン	小1/2
鶏がらだしの素	小1
水	200cc
片栗粉	大1
ごま油	少々

作り方

- 1 こまつなを2cmに切る。
- 2 たまねぎはうす切り、キャベツは短冊切りに、にんじんはせん切りにする。
- 3 深めのフライパンに油を入れ、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやしを入れて炒める。
- 4 鶏ガラスープと★の合わせ調味料を入れて煮る。
- 5 こまつなを入れて、煮えたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 6 ごま油を入れる。



給食実施時は、衛生面・作業面・調理法・食材の制限・栄養価・価格等に考慮しながら、入賞作品に近い形の献立にしています

給食では…

- ・こまつなを切ってからゆでて、炒めた後、最後に入れます。
- ・チキンブイヨンを使用

今回は…

- ・豚肉のこま切れを使用

★たまねぎは弱火でじっくり炒めるとやわらかくなり甘みがでておいしくなります。
焦げやすい場合は、少し水を入れて炒めると焦げにくいです。

ご飯の上に盛りつけたら
出来上がり♪

