



食育の日の献立 ~くきわかめのオイスターソースいため~

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

くきわかめ、豚小間肉、ニラをオイスターソースで味付けし、卵でとじました。

オイスターソースは中華料理などによく使われる調味料で、少量入れるだけでとてもおいしい味になります。

材料（4人分）

冷凍くきわかめ （細切りタイプ）	48g	
卵	1個	
にら	1/4束	
豚小間肉	100g	
油	小さじ1	
オイスターソース	大さじ1/2	
④	清酒	小さじ2
	みりん	大さじ1/2
	鶏ガラスープの素	小さじ2

作り方

- ① くきわかめは解凍しておく。
にらは3cmに切っておく。
- ② 卵は溶きほぐしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 火が通ったら、くきわかめ、ニラも加えて炒め合わせる。
- ⑤ ④に②を加えて、調味料④で味付けする。

