



# 食育の日の献立

## ～中華丼の具～

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★

中華丼は、白飯の上に中華風のうま煮を

盛り付けた、日本発祥の中華料理です。

お好みでかまぼこや、なるとを入れてもおいしく召し上がれます。

### 材料（4人分）

むきえび	40g
いか（短冊切り）	100g
うずら卵水煮	100g
にんじん	1/3本
はくさい	3枚
たけのこ水煮	100g
ピーマン	1個
豚小間肉	120g
油	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
清酒	小さじ2
④ 砂糖	小さじ1
食塩	少々
鶏ガラスープの素	小さじ2
片栗粉	小さじ1

### 作り方

- ① いかは、一口大に切り、むきえびと一緒に下茹でする。
- ② にんじんは拍子切り、白菜は食べやすい大きさに切っておく。ピーマンはヘタと種を取り、半分に切ってから細切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、豚肉も入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらにんじんを入れ、はくさい、たけのこ水煮、ピーマン、いか、えびを入れて炒める。
- ⑤ 調味料④を加えて味を調えたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 最後にうずら卵を加えて加熱する。

