

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



「プリプリ中華いため」

プリプリ中華いためは子どもたちに大人気の献立の一つです。子どもたちからは略して「プリ中」と呼ばれ、親しまれています。名前の由来でもあるようにこんにやくやうずら卵、しいたけなどプリプリした食感が楽しめ、ごはんにもよく合う一品です。最後に酢を加えることで、味がまとまり、さっぱりとします。

使用する食材・調味料がたくさんありますが、調理法は簡単なので、ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)	140g
ごま油	小さじ1
料理酒	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
にんじん	60g(1/4本)
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
板こんにやく	160g(2/3枚)
うずら卵(水煮)	120g
たけのこ(水煮)	40g
干しいたけ	1～2個(4g)
サラダ油	小さじ2
さとう	小さじ2
トウバンジャン	少々
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
うすくちしょうゆ	大さじ1/2弱
米酢	小さじ1/2
しいたけのもどし汁	50cc

〈作り方〉

- ① 干しいたけをもどす。(もどし汁を100ccとっておく)
- ② 鶏肉は一口大の大きさに切り、ごま油・料理酒・しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
- ③ しいたけ・たけのこ・にんじんはいちょう切りにする。
- ④ こんにやくは0.5cmの厚さの色紙切りにし、ゆでる。
- ⑤ にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ⑥ 鍋に⑤とサラダ油を入れて火をつけ、弱火でゆっくりと炒め、にんにくが色づきはじめたら②をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、にんじん・たけのこ・しいたけの順に加えて炒める。
- ⑦ ⑥が炒まれば、④・うずら卵を加えて炒め、さとう・トウバンジャン・しょうゆ・しいたけのもどし汁(50cc)で調味する。
- ⑧ 全体に火が通れば、最後に酢を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「スパゲティのミートソース煮」と
「なま節と厚あげの煮つけ」のレシピをお届けします。

