

まご
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」

給食で登場する「プリプリ中華いため」は、人気メニューです。名前の由来はこんにやく・うずらの卵などプリプリした食感を楽しめるところからきています。ごはんにもよく合う一品です。最後に酢を加えて仕上げることで味がしまります。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・鶏肉	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(1/2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)
・うずら卵(水煮)	12個
・たけのこ(水煮)	40g
・干しいたけ	2枚
・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
・米酢	小さじ1/2
・しいたけのもどし汁	50cc
・かたくり粉	小さじ1強
・しいたけのもどし汁	40cc

(かたくり粉用)

〈作り方〉

- ① 干しいたけをもどす。(もどし汁を90ccとっておく)
- ② 鶏肉は一口大の大きさに切り、料理酒・しょうゆ・ごま油を合わせた中に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 フライパンに⑤とサラダ油を入れて火をつけ、弱火でゆつくりと炒め、にんにくが色づきはじめたら②をじゅぶん炒め、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、水どき片くり粉を加え、最後に酢を加えて仕上げる。

来月は…「キャベツのクリーム煮」と
「野菜のきんぴら」のレシピをお届けします。

