

みやぎ
県

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「うずら卵とキャベツのいため煮」

豚肉・キャベツ・にんじん・たけのこ・しいたけ・うずら卵を使った具だくさんの献立で、いろいろな食感を楽しむことができます。また、豚肉やしいたけのうま味が生かされ、暑い夏にも食べやすく、ごはんがすすみます。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

豚肉	100g
にんじん	45g(中1/3本)
キャベツ	190g(葉4枚)
しょうが	少々
うずら卵(水煮)	12個
たけのこ(水煮)	60g
干しいたけ	2枚
しいたけのもどし汁	60cc
水(煮る用)	50cc
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
片くり粉	大さじ1
水(片くり粉用)	20cc

〈作り方〉

- ① 干しいたけをもどす。(もどし汁を60ccとっておく)
- ② キャベツは色紙切りにする。
- ③ にんじん・たけのこ・しいたけはいちょう切りにする。
- ④ しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ キャベツを蒸す。
- ⑥ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、④を加えてさらに炒める。
- ⑦ 肉の色が変われば、にんじん・たけのこ・しいたけの順に炒め、うずら卵を加え、水(50cc)としいたけのもどし汁(60cc)を加えて煮る。
- ⑧ ⑦がやわらかくなれば、キャベツを加えて煮、塩・こしょう・しょうゆで調味する。
- ⑨ 水どき片くり粉を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「豚肉とゴーヤのしょうがいため」と
「牛肉のしぐれ煮」のレシピをお届けします。

