

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うま塩いため」

調味料に塩こうじを使用することで、食材のうま味や甘味を引き出した味付けとなっています。食材の食感を楽しみながら食べることができます。

冷めても美味しくお弁当のおかずにもピッタリです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



〈材料 4人分〉

豚肉	100g
にんじん	45g(中 1/3 本)
キャベツ	190g(外葉 2～3 枚)
しょうが	4g
うずら卵(水煮)	140g
しいたけ	4g
サラダ油	4g(小さじ 1)
塩こうじ	11g
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	8g(小さじ 1 強)
片くり粉	2g(小さじ 1 弱)

・給食では干しいたけを使用しています。
・あらかじめ水でもどして使用します。
もどし汁も使うので捨てずに残しておきます。

〈作り方〉

- ① キャベツは色紙切りにする。
- ② にんじん・しいたけはいちょう切りにする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、③を加えてさらに炒める。
- ⑤ 肉の色が変われば、にんじん、しいたけの順に炒め、しいたけのもどし汁を加えて蓋をして蒸し煮にする。
- ⑥ ⑤がほとんどやわらかくなれば、①、うずら卵を加えて、塩こうじ・こしょう・しょうゆで調味する。
- ⑦ ⑥に水どきの片くり粉を加えて仕上げる。
(しいたけのもどし汁 40cc)
(しいたけもどし汁が足りない場合は水を足して 40 ccにする)
(水 片くり粉用の水どき用 20 cc)

～できあがり～

来月は…「ホットポテトサラダ」と

「牛肉と万願寺とうがらしのいためもの」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を 1 人分として計算しています。