



# 中華丼の具



野菜が苦手な子どもも丼にすると食べやすくておすすめです。

©富士宮市さくやちゃん

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- |               |            |
|---------------|------------|
| ・サラダ油         | 小さじ1       |
| ・しょうが         | 少々         |
| ・にんにく         | 少々         |
| ・ねぶかねぎ        | 20g (5cm程) |
| ・豚小間切れ肉       | 100g       |
| ・塩            | 小さじ2/3     |
| ・黒こしょう        | 少々         |
| ・たけのこ         | 60g        |
| ・にんじん         | 1/3本       |
| ・水            | 200ml      |
| ・中華だし         | 小さじ1/2     |
| ・酒            | 小さじ1と1/2   |
| ・白菜 (キャベツでも可) | 2~3枚       |
| ・乾燥きくらげ       | 1g         |
| ・うずら卵水煮       | 100g       |
| ・砂糖           | 小さじ1強      |
| ・オイスターソース     | 小さじ2/3     |
| ・いか           | 80g        |
| ・片栗粉          | 大さじ2       |
| ・チンゲンサイ       | 1/2株       |
| ・ごま油          | 小さじ1/2     |

## 作り方

- ①きくらげを戻しておく。
- ②にんにく、しょうがをすりおろす。
- ③ねぶかねぎをみじん切り、にんじんを短冊切り、白菜、チンゲンサイを2cm幅に切る。
- ④鍋に油をひき、しょうが、にんにくで香りを出し、豚肉を塩こしょうで炒める。
- ⑤たけのこ、にんじんを加えてさっと炒める。
- ⑥水、中華だし、酒を加えて煮る。
- ⑦白菜、戻したきくらげ、うずら卵、いかを加える。
- ⑧砂糖、オイスターソースを加え、味を調える。
- ⑨水溶き片栗粉で様子を見ながらとろみをつける。
- ⑩下茹でしておいたチンゲンサイ、ごま油を加え、仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・中華丼の具
- ・もやしの中華和え

