

子どもたちに人気の給食中華

一人分あたり・・・

エネルギー	137Kcal	たんぱく質	10.8g
しぼう	6.0g	食塩	1.6g

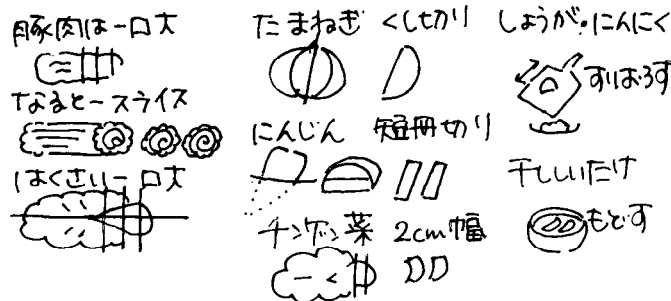
# 八宝菜

## \* ざいよう(4人分)\*

豚肉・・・60g  
 いか短冊・・・80g  
 うずら卵水煮・・・60g  
 なたと・・・1/4本(30g)  
 はくさい・・・1/6個(200g)  
 たまねぎ・・・1/2個(60g)  
 にんじん・・・1/4本(40g)  
 チンゲンツアイ・1/2個(30g)  
 たけのこ短冊・・・40g  
 ヤングコーン缶・・・40g  
 しょうが・・・1かけ(4g)  
 にんにく・・・1かけ(4g)  
 干しいたけ・・・4g  
 油・・・小さじ1(4g)  
 こしょう・・・少々  
 中華スープ・・・小さじ1  
 酒・・・小さじ1弱  
 塩・・・少々  
 オイスターソース・・・小さじ1弱  
 しょうゆ・・・小さじ1強  
 ごま油・・・小さじ1  
 片栗粉・・・大さじ1弱

※給食で提供している中学生の分量です

① 材料を切る。干しいたけはもどしておく。



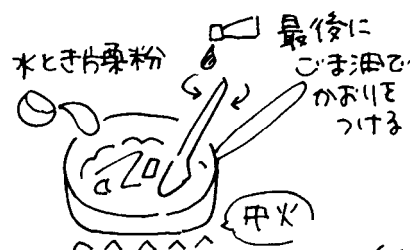
② フライパンに油、にんにく、しょうがを加え、豚肉といかを炒める。次に、にんじん、たまねぎ、はくさい、ヤングコーン、なたと、うずらの卵、たけのこ、チンゲンツアイを炒める。



③ 干しいたけ、中華スープ、こしょう、酒、塩、オイスターソース、しょうゆを加え、火を通す



④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を加え仕上げる



白菜の代わりにキャベツにしてもおいしくできます。  
 給食では、たくさんの材料を使いますが、家庭では全部の材料が  
 そろわなくても家にあるもので、手軽に作ってみましょう。  
 野菜をたっぷり食べたいときのおすすめメニューです。

