

学校給食レシピ紹介



切り干し大根の中華炒め

材 料 1人分

サラダ油	1 g	オイスターソース	1 g
根しょうが（みじん切り）	0. 1 g	にら（2 c m）	2 g
豚ひき肉	5 g	ごま油	0. 3 g
にんじん（せん切り）	8 g		
切り干し大根（戻す・刻む）	7 g		
水	1 2 g		
本みりん	0. 6 g		
こいくちしょうゆ	2 g		
チキンスープ（粉末）	0. 3 g		

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、根しょうがを炒め香りをだし、豚肉を炒めます。
2. 豚肉に火が通ったらにんじんを炒め、さらに切り干し大根を炒めます。
3. 調味し、にらを加え炒め、最後にごま油を入れて仕上げます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 味がしっかりしていますので、ごはんのおかずにはピッタリです。
- 切り干し大根の歯ごたえがあり、かむことを意識できるメニューです。