

給食の献立にチャレンジしよう(2)



ちゅうか プリプリ中華いため(4人分)

酢を入れるのが
ポイントです。

① 1口大に切って30分つける



とり 鶏もも肉 180g
ごま油 小さじ1弱
料理酒 小さじ1
こい口 小さじ2

⑦ 調味料を合わせる

さとう 小さじ1と1/2
こい口 小さじ2
トウバンジャン 少々
しいたけのもどし汁 50cc
うす口 小さじ1
酢 小さじ1/2
片栗粉 小さじ2

*調味料は目安です。好みに調節してください。

② ぬるま湯100ccでもどす。

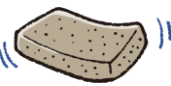


(もどし汁は後で使うので、
すてないでください。)

⑦ サラダ油小さじ2を入れ、
にんにくとしょうがを
弱火でいためる。



③ 色紙切りにしてゆでる



こんにゃく1枚
(200gくらい)

⑧ 強火にして鶏肉を入れ、
よくいためる。



④ みじん切りにする



にんにく 1かけ しょうが 1かけ

⑨ にんじん・たけのこ
しいたけを入れて
いためる。



⑤ いちょう切りにする。



1/3本

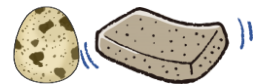


70g



2枚

⑪ やわらかくなったら、こんにゃく
うずらたまごを入れていため、
調味料を入れてよくまぜる。



ピカチュウならぬプリ中と呼ばれて人気のある献立
です。こんにゃくやうずら卵・しいたけなど、プリプリした
食感が楽しめることが名前の由来です。使用する食材や
調味料がたくさんありますが簡単に作れます。

次回はチリコンカーンです。

⑥



うずらたまごの水煮 12こ