

# きゅうしょく こんだて 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	もも肉	にく	180g
ごま油	小さじ1弱	じやく	
料理酒	小さじ1		
こい口	小さじ2		

### 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。)



### ③色紙切りにしてゆでる



こんにゃく1枚  
(200gくらい)

### ④みじん切りにする



にんにく 1かけ しょうが 1かけ

### ⑤いちょう切りにする。



1/3本



70g



2枚

### ⑥



うずらたまごの水煮 12こ

### ⑦調味料を合わせる

さとう	小さじ1と1/2	あ
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	じる

\*調味料は目安です。好みで調節してください。

うす口	小さじ1	こ
酢	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ2	こ

### 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。



### ⑧強火にして鶏肉を入れ、 よくいためる。



### ⑨にんじん・たけのこ しいたけを入れて いためる。



### 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。