

ぷりぷり中華いため

材料

中学生(1食分)

・鶏もも肉	52.5g
①	
・ごま油	0.75g
・料理酒	1.5g
・(濃)しょうゆ	3.5g
・にんじん	24g
・しょうが	1.5g
・にんにく	0.75g
・うずら卵	45g
・こんにゃく	60g
・たけのこ	22.5g
・干しいたけ	1.5g

・サラダ油	1.5g
②	
・さとう	2.3g
・トウバンジャン	0.3g
・(濃)しょうゆ	3.4g
・(淡)しょうゆ	3g
・米酢	0.75g
・片くり粉	1.5g

(しいたけのもどし汁)
15cc

作り方

- ① しいたけ・たけのこ・にんじんは 1cm 角に切る。
- ② コンニャクは、0.5cm の厚さの 色紙 切りにしてゆでる。
- ③ にんにくは みじん切りにして サラダ油 に 1 時間以上 つけておく。
- ④ しょうがは みじん切りにする。
- ⑤ 一口大に切った鶏肉を ① の調味料につけて 30 分ほどつけておく。
- ⑥ フライパンに ⑤・④ を入れて 弱火で ゆっくりと 炒め、にんにくに色がつきはじめたら ⑤ を じゃうぶんに 炒め、肉の色が変われば、にんじん・たけのこ・しいたけの順に加えて 炒める。
- ⑦ ⑥ が 炒まれば、② を加えて 炒め、② の調味料で味をつける。
- ⑧ ⑦ に うずら卵 を加えて 炒める。
- ⑨ ⑧ に しいたけの もどし汁 で いた 片くり粉 を加え、最後に 酢 を加えて 仕上げる。



京都市の給食でも 上位をしめる
大人気のメニューです!!