

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

## ★回鍋肉★



平成30年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

中国・四川料理の代表的な料理です。本場では、豚肉をかたまりのままゆで、冷ましてから薄切りにして野菜と炒め合わせます。豚小間肉を使うと、簡単に作ることができます。



| 材料        | 4人分 (g) | 目安量      | 切り方      |
|-----------|---------|----------|----------|
| 豚肩肉 小間    | 160     |          |          |
| しょうが      | 2       | 少々       | みじん切り    |
| にんにく      | 2       | 少々       | みじん切り    |
| にんじん      | 60      | 1/2 本    | いちょう切り   |
| たけのこ (水煮) | 32      |          | 短冊切り     |
| キャベツ      | 120     | 3枚       | ざく切り     |
| にら        | 20      |          | ざく切り     |
| 油         | 2       | 小さじ 1/2  |          |
| 豆板醤       | 0.8     | 少々       |          |
| 酒         | 2.6     | 小さじ 1/2  |          |
| 赤みそ       | 5.2     | 小さじ 1    |          |
| テンメンジャン   | 3.2     | 小さじ 1/2  |          |
| 砂糖        | 2.6     | 小さじ 1    |          |
| 濃口しょうゆ    | 10.4    | 大さじ 1/2  |          |
| 片栗粉       | 20      | 大さじ 2    | 水で溶いておく  |
| 水         | 40      | 1/4 カップ弱 | (水溶き片栗粉) |
| ごま油       | 1.2     | 小さじ 1/2  |          |

### 〈作り方〉

- 鍋に油をしき、しょうが、にんにく、豆板醤を炒めて、香りをだし、豚肉を炒める。
- にんじんを炒め、軽く火がとおったところで、たけのこ、にら、キャベツを入れる。
- A の調味料を合わせておき、②へ入れて、調味料が均等になるようにしっかりと混ぜ合わせる。
- 水溶き片栗粉をだまにならないように入れて、火を通し、仕上げにごま油を鍋肌から入れる。

※給食では、野菜から水が出てくるため、水っぽくなるのを防ぐために片栗粉でとろみをつけています。家庭で調理後すぐに食べられるときには、片栗粉を使用しなくてもおいしく食べられます。