

# 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～

## ★中華風切干大根★



野菜を食べよう！  
～めざそう 1日 350g～

切干大根といえば、和食の煮物のイメージが強いですが、オイスターソースを使うと中華風の料理に早変わり！  
学校給食なので塩味は控えめにしていますが、オイスターソースの香りと味で、ごはんがすすみます。



材料	6人分 (g)	目安量	切り方
しょうが	3		みじん切り
切干大根	50	1/3 本	水で戻す
にんじん	50		千切り
ほうれんそう	90		下ゆでし、4cm に切る
酒	15	大さじ1	
みりん	16	大さじ1	
砂糖	9	大さじ1	
濃口しょうゆ	24	大さじ1 と 1/2	
オイスターソース	10	小さじ2	
水	40	大さじ2 と 1/2	
ごま油	5	小さじ1	
ごま	5		

### 〈作り方〉

- ① 食材を切っておく。
- ② 鍋にしょうがを入れて炒める。(鍋にくっつくときは、分量外の油を入れる。)
- ③ しょうがの香りが出てきたところで、切干大根、にんじんを入れて軽く炒め、酒、みりんを入れて煮る。
- ④ 水、砂糖、しょうゆを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮込み、ほうれんそう、ごま油、ごま、オイスターソースを入れる。
- ⑤ 味がなじんだら、完成！

※このレシピではしょうがは炒めていますが、量を増やして「しぼり汁」として使ってもおいしいです。(しぼり汁として使うときは、④の調味料と同じタイミングで入れてください。)