

# 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～

## ★わらびうま e～炒め★



令和元年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

『テレビで、蕨市にはうなぎのタレを使った野菜炒めがあることを知り、甘辛いタレで作った野菜炒めで、みんなが野菜を好きになってほしいなあ…』との思いで考えてくれました。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肉	160		3cm 角
玉ねぎ	100	1/2 個	スライス
もやし	100		
油	4	小1	
酒	4	小1	
みりん	12	大1	
砂糖	10	大1	
濃口しょうゆ	20	大1と1/3	
こしょう	0.12	少々	
片栗粉	2.8	小1/2	水で溶いておく
水	20	大1と1/2	

〈作り方〉

- ① フライパンに、油をひき、熱し、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、もやしを入れて軽くしんなりとするまで炒める。
- ③ みりん、砂糖、しょうゆを合わせておき、②に入れて、よく混ぜたら、こしょうを入れて、味を調える。水溶き片栗粉をだまにならないように入れて、火を通す。

※みりん、砂糖、しょうゆの代わりに、「うなぎのタレ」を使用すると簡単に作れます。

※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。家庭ですぐに食べるときは、片栗粉は使用しなくてもおいしく食べられます。