

給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピつかを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理いっしょりょうりを作つくってみませんか。

チンゲン菜と卵のピリ辛炒め



チンゲン菜は、北部地区で育てられています。チンゲン菜は、成長期に必要なカルシウムが豊富な食材です！ごはんがすすむおかずメニューです。



<材料> 4人分

| | | | | | |
|-------------|--------|-----|-------------|----------|---------|
| い り 卵 | 卵 | 1個 | 調 味 料 | うす口しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| | 塩 | 少々 | | こい口しょうゆ | 小さじ 1 |
| | 砂糖 | 少々 | | 酒 | 小さじ 1 |
| | 油 | 適量 | | 砂糖 | 小さじ 1 |
| | 豚肉 | 40g | | オイスターソース | 小さじ 1/2 |
| | 玉ねぎ | 80g | | コチジャン | 少々 |
| | チンゲン菜 | 60g | | 唐辛子（一味） | 少々 |
| | 水煮たけのこ | 40g | | 炒め油 | 適量 |
| | にんじん | 20g | | | |

<作り方>

- ① 卵は、塩・砂糖を入れて、いり卵を作っておく。
- ② 玉ねぎ・たけのこ・にんじんは短冊切り、チンゲン菜は茎と葉を分け、1cm くらいに切る。
- ③ 油をひいたフライパンに豚肉、酒、コチジャンを入れて炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜の茎を入れてさらに炒める。
- ④ ③に残りの調味料を加え調味し、最後にチンゲン菜の葉と唐辛子、①のいり卵を加え、さっと炒めて仕上げる。