



給食のメニュー Let's Cooking

ちゅうかはん 中華飯の具



材料(4人分)

- 豚肉…170g
- 玉ねぎ…3/4個
- にんじん…1/2本
- 干しいたけ…1個
- ゆでたけのこ…50g
- はくさい…2枚
- チンゲンサイ…大3枚
- サラダ油…適量
- おろししょうが…小さじ1
- 塩こしょう…少々
- 中華だしの素…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1と1/3
- 水…1カップ
- 片栗粉…大さじ1と1/2

作り方

- ① 干しいたけは水で戻しておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさ、玉ねぎは1.5センチ程度のさいの目、にんじんは4ミリ程度の色紙切り、干しいたけは細切り、ゆでたけのこは4ミリ程度のいちよう切り、はくさいとチンゲンサイは1.5センチ程度の幅に切る。
- ③ フライパンに油を引いて中火にかけ、おろししょうがと豚肉を入れて塩こしょうを振り豚肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・ゆでたけのこを加えさらに炒める。
- ⑤ ④に水と中華だしを加え、煮立ったら白菜を入れる。
- ⑥ しょうゆを入れて味を調える。
- ⑦ チンゲンサイを入れてひと煮立ちさせたら、水に溶いた片栗粉を入れてとろみがついたらできあがり。

学校給食でよく使用されるチンゲンサイには100gあたり100mgのカルシウムが含まれ、牛乳とほぼ同じ量です。

