

給食レシピ紹介

中華のメニューは、子どもたちに人気があります。パプリカを入れることで、彩りもきれいに仕上がります！



料理名		チンジャオロースー	
材料	5人分	作り方	
豚もも肉	125g	①	豚肉は千切りにし、☆の調味料で下味をつけ、
☆醤油	大さじ1/2		でん粉も加えてもみこむ。
☆酒	小さじ2	②	ピーマン、たけのこの水煮は細切りにする。
でん粉	小さじ1/2		赤パプリカは横1/2に切り、ほかの食材と同様に細切りにする。
サラダ油	適量		玉ねぎは5mmスライスにする。
おろし生姜	小さじ1	③	フライパンにサラダ油とおろし生姜を入れて熱し、
ピーマン	50g		香りが出てきたら、下味をつけた豚肉を炒める。
赤パプリカ	25g	④	たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカの順に加え、炒める。
玉ねぎ	100g	⑤	●の調味料で味をつける。
たけのこ水煮	100g		
●オイスターソース	大さじ1/2		
●醤油	小さじ1/2		
●砂糖	小さじ1		
●食塩	少々		