



学校給食 レシピ

八宝菜

野菜たっぷり、給食でも人気の中華料理です



ni - 16

材料<4人分>

豚肉（スライス）・・・80g
 にんじん・・・60g(6cm)
 たまねぎ・・・120g(1/2個)
 白菜・・・160g(1/12玉)
 たけのこ（水煮）・・・80g
 干しいたけ・・・1枚
 うずら卵（水煮）・・・80g
 サラダ油・・・適量

A { 中華スープの素・・・大さじ1
 しょうゆ・・・小さじ2
 みりん・・・小さじ1
 水・・・1カップ

片栗粉・・・大さじ1
 （大さじ2の水で溶く）
 ごま油・・・適量



【一口メモ】

白菜の代わりにキャベツを使ってもおいしくできます。他の具材もお好みで。

ごはんにかけて、中華丼にしてもおいしいです。

作り方

①豚肉は2cmの長さに切る。干しいたけは戻して、うす切りにする。白菜は2cm幅、玉ねぎは1cm幅のくし切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは食べやすい大きさのうす切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、白菜の白い部分を炒める。白菜が透き通ってきたら、白菜の葉を加えて、さらに炒める。

③Aとうずら卵を加え、ふたをして野菜に火が通るまで煮る。

*中華スープの素の種類により、味が足りない場合は、塩等で味を整えてください。

④水溶き片栗粉を加えて煮立て、とろみをつける。最後にごま油を加える。

*ごはんにかける場合は、とろみを強めにするとよいでしょう。

【給食献立】

ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 春雨サラダ 八宝菜

近江八幡市学校給食センター