

給食レシピ



あんかけやしそば（あんかけ）

食品名	1人分 (g)	切り方・下処理	調理方法
ぶたにく	10	千切り	① ぶたにくとたけのこを炒め、しょうゆと酒で味付けしてとりだしておく。 ② にんじん・たまねぎ・干しいたけを炒めもやし・はくさいを入れる。 ③ 水を入れて調味する。 ④ ①・にら・うずら卵を入れる。 ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。
たけのこ水煮	10	短冊又は千切り	
炒め油			
しょうゆ	1		
酒	0.5		
にんじん	15	短冊又は千切り	※調味料は、ご家庭で調節してください。
たまねぎ	20	スライス	
キャベツ	40	短冊	
もやし	20		
にら	5	2cm長さに切る	
干しいたけ	1	戻して千切り	
炒め油			
しょうゆ	3		
酒	1		
塩	0.6		
こしょう	少々		
うずら卵水煮	20		
水	15		
片栗粉	1.5	同量の水で溶く	
ごま油	少々		