



佐渡産食材を使った

学校給食レシピ紹介



赤泊学校給食センターから「佐渡産白菜」を使用したレシピを紹介いたします。この時期にとれる冬野菜はビタミンCがたっぷりでかぜ予防に効果があります。おいしくて栄養たっぷりの冬野菜を使った、皆さんも大好きな中華メニューをぜひ作ってみませんか。

あんかけチャーハン



◆材料(4人分) マークは佐渡産です。

【たまごチャーハン】

- ごはん … 茶わん4杯 (720g)
- たまご … 2個
- ごま油 … 小さじ1
- 食塩 … 少々
- こしょう … 少々

【中華あん】

- 豚もも肉 … 120g
- 乾燥きくらげ … 3g
- にんじん … 中 1/3本
- 白菜 … 1.5枚
- 長ねぎ … 10cm
- ごま油 … 小さじ1
- おろししょうが … 少々
- しょうゆ … 大さじ1
- 中華スープの素 … 小さじ1/2
- 料理酒 … 小さじ2
- 上白糖 … 小さじ1/3
- かたくり粉 … 大さじ1
- 水 … 160ml

◆作り方

【たまごチャーハン】

- ① フライパンにごま油を入れて熱し、溶きたまごを入れて、炒りたまごを作る。
- ② ①にごはんを入れて塩こしょうで味をつける。

【中華あん】

- ① きくらげは戻して細切りにする。にんじんは短冊切り、白菜はざく切り、長ねぎはななめ切りにする。豚肉は1.5cm幅に切っておく。
- ② 鍋にごま油としょうがを入れ、豚肉と炒める。
- ③ ②に、にんじん、白菜、長ねぎを入れてさっと炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて味付けをする。

【仕上げ】

- ① たまごチャーハンを盛り付け、その上に中華あんをのせる。

◆コツ

中華あんがかかるので、たまごチャーハンの味はあまり濃くしないようにしましょう。

