

給食メニューご紹介！

中華丼



【栄養価】1人あたり
エネルギー：120 キロカロリー
タンパク質：8.7g
脂質：4.8g
塩分：1.5g

【豆知識】

白菜の生産量は茨城県が
第1位！！
主に冬から春にかけて生産
されています。



【材料】分量：4人分 ()内は切り方

豚こま肉…80g

(冷)イカ短冊…80g

白菜…2～3枚 (2cmカット)

※1/2カットしたもの

にんじん…1/3本 (薄めいちょう切り)

チンゲンサイ…1株

たけのこ水煮…40g

玉ねぎ…1/2個 (薄めのスライス)

しめじ…1/4パック

うずら卵…8個

しょうゆ…大さじ1と小さじ1

サラダ油…小さじ1/2

ごま油…小さじ1/2

中華あじ…小さじ1/2

砂糖…大さじ1/2

塩…1.2g

こしょう…少々

片栗粉…大さじ1と小さじ1

水…100cc



【作り方】

- ①サラダ油で豚肉を炒める。
- ②イカ→にんじん→玉ねぎ→しめじ→白菜→たけのこを入れ、さらに炒める。
- ③水、砂糖、しょうゆ、中華あじ、塩、こしょうを入れる。
- ④チンゲンサイ、うずらの卵を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤分量外の水で溶いた片栗粉を回し入れる。
- ⑥とろみがついたら完成！(^▽^)/