

給食レシピ

〈料理名〉
あんかけ焼きそば
(2人分)

〈写真〉



| 材 料 | 2人分(g) | 切り方 | 作 り 方 | |
|-------------|--------|--------|-------|--|
| 蒸し中華麺 | 300g | | ① | 豚ばら肉は3cm幅に切る。 |
| サラダ油(麺用) | 1.5g | | ② | 玉葱はくし型切り、人参、たけのこは短冊切り、小松菜は3cm幅に切る。乾椎茸は水で戻して、せん切りにする。 |
| 豚ばら肉(薄切り) | 60g | 3cmカット | | |
| 玉葱 | 100g | くし型切り | ③ | 鍋にサラダ油(野菜炒め用)を熱し、①の豚ばら肉を炒めて取り出す。 |
| 人参 | 20g | 短冊切り | | |
| たけのこ水煮 | 30g | 短冊切り | ④ | ③の鍋におろし生姜とおろしにんにくを加えて炒め、香りが出たら、②の野菜を加え、炒める。鶏がらスープを加え沸騰したら、濃口醤油を加えて煮る。③の豚ばら肉を戻し、塩、白こしょうで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油を加える。 |
| 小松菜 | 60g | 3cmカット | | |
| 乾椎茸 | 2g | せん切り | | |
| サラダ油(野菜炒め用) | 1.5g | | | |
| 鶏がらスープ | 300ml | | | |
| おろし生姜 | 0.6g | | ⑤ | フライパンを温め、サラダ油(麺用)を熱し、蒸し中華麺を炒め焼きにして皿に盛り、④のあんをかけ、せん切りの紅しょうがを添える。 |
| おろしにんにく | 0.2g | | | |
| 濃口醤油 | 1.6g | | | |
| 食塩 | 1g | | | |
| 白こしょう | 少々 | | | |
| 水溶き片栗粉 | | | | |
| 片栗粉 | 20g | | | |
| 水 | 20g | | | |
| ごま油 | 2.4g | | | |
| 紅生姜 | 10g | せん切り | | |

★一言メモ★

◎本レシピでは、豚肉を使用していますが、エビやイカ、ホタテなどの魚介を使用しても良いですね♪

◎蒸し中華麺を炒め焼きにする際、サラダ油の量を多くすると硬めに仕上がります。

