

給食レシピ

〈料理名〉 中華飯(2人分)

〈写真〉



2人分(g) 切り方

作り方

ご飯	400g	
イカ	40g	一口大
ホタテ	40g	一口大
むきエビ	40g	
酒	少々	
塩	少々	
豚バラ肉	60g	3cm幅カット
酒	少々	
濃口醤油	少々	
チンゲン菜	60g	2cm×2cmカット
白菜	80g	2cm×2cmカット
玉葱	60g	くし形切り
人参	40g	短冊切り
竹の子水煮	40g	短冊切り
サラダ油	2g	
生姜	2g	すりおろす
にんにく	2g	すりおろす
鶏がらスープ		
鶏がら顆粒	5g	
水	300ml	
濃口醤油	12g	A
酒	2g	
オイスターソース	8g	
塩	少々	
こしょう(白)	少々	
水溶き片栗粉		
片栗粉	20g	
水	20g	
ごま油	2g	

- ① イカ、ホタテ、エビは酒、塩をふり、湯通しておく。
- ② 豚バラ肉を3cm幅に切り、酒、濃口醤油をふっておく。
- ③ 青梗菜、白菜は2cm×2cm、玉葱はくし形切り、人参、竹の子水煮は短冊切りにする。
- ④ ボールにAの調味料を入れ、合わせ調味料を作っておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、生姜とにんにく、②の豚バラ肉を炒めて一度取り出す。
- ⑥ ⑤の鍋に③の野菜を入れて炒め、鶏がらスープと④の調味料を入れて味を調べ、⑤の豚肉、①のイカ、ホタテ、エビを加え、最後に水溶き片栗粉とごま油を入れ中華あんを作る。
- ⑦ 器にご飯を盛り、上から中華あんをかけてできあがり。

★一口メモ★

◎イカ、ホタテ、エビは冷凍のものを使用しても良いです。

◎ピーマン、きくらげ、うずらの卵など様々な食材を使用しても良いですね♪

◎お好みでラー油をかけても良いですよ！



中華飯(ちゅうかはん)

「中華丼」や「八宝飯(はっぽうめし)」とも呼ばれ、ご飯の上にあんかけの肉野菜炒めをのせた料理をいいます。

これは日本で生まれたもので、東京の中華料理店で昭和の初め頃、客からご飯に八宝菜をのせて欲しいと頼まれて作ったのがきっかけだそうです。

