

おススメ給食レシピ

あんかけチャーハン



野菜のうまみたっぷりのあんをたっぷりかけて食べてね。

材料 (4人分)

米	360 g		約2.5合	人参	60 g	小さじ2弱	短冊
麦	20 g			大根	80 g	少々	短冊
しょうゆ	14 g	大さじ1弱		たけのこ水煮	60 g		短冊
塩	1.16 g	少々		干しいたけ	4 g	少々	戻してスライス
鶏卵	80 g	Mサイズ2個	溶いておきます	チンゲンサイ	60 g	少々	2cm長さ
三温糖	0.8 g	少々		鶏がらスープ	240 cc		
塩	0.2 g	少々		塩	2.4 g	小さじ1/3	
米サラダ油	4 g	小さじ1		こしょう	0.04 g	少々	
長ねぎ	32 g		みじん切り	三温糖	4 g	小さじ1	
こしょう	0.04 g	少々		オイスターソース	3.6 g	小さじ1強	
ごま油	4 g	小さじ1		しょうゆ	16.4 g	大さじ1弱	
米サラダ油	4 g	小さじ1		酒	6 g	小さじ1	
しょうが	3.2 g		みじん切り	でん粉	16 g	大さじ1の水で溶いておきます。	
豚肉	120 g		千切り	ごま油	1.2 g	小さじ1/3	

作り方

- ① 米と麦を洗米して、浸水しておきます。しょうゆと塩を加えて炊きます。(少しかために炊くのがおすすめです。)
- ② フライパンを熱して油をひき、鶏卵に三温糖と塩を加えて混ぜ合わせたものを入れてよくかき回し、炒り卵を作ります。お皿に取り出しておきます。
- ③ ②と同様にごま油をひき、長ねぎを香りがでるまで炒めてお皿に取り出しておきます。
- ④ 鍋に油を熱して油をひき、しょうがを炒めます。香りがでたら豚肉を炒めます。野菜を固いものから順に加えて炒めます。鶏がらスープを加えて煮ます。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、Aの調味料を加えます。塩・こしょうで味をととのえて、水で溶いたでん粉でとろみをつけます。仕上げにごま油をまわしかけます。
- ⑥ 炊けたごはんに、炒り卵と炒めた長ねぎを加えて混ぜ合わせてお皿に盛りつけます。上から⑤のあんをたっぷりかけて出来上がり★

※給食室の大きな釜で大量に作った時の分量です。様子を見ながら調整してくださいね。