



高小給食レシピ



献立名

豚ひき肉と春雨の炒め物

献立使用日 : 12 月 14 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
豚ひき肉	100g		ごま油	4g	小さじ1
緑豆春雨	70g				
にんじん	70g	中2/3本			
チンゲンサイ	250g	2株			
もやし	100g	1/3袋			
干し椎茸	6g	3~4枚			
炒め用油	5g	小さじ1強			
しょうゆ	36g	大さじ2			
酒	7.5g	小さじ1と1/2			
オイスターソース	12g	小さじ2			
砂糖	7.5g	小さじ2と1/2			

〈作り方〉

- ① にんじんは干切り、チンゲンサイは1.5cm幅に切っておきます。干し椎茸は戻した後、薄切りにしておきます。
- ② 春雨は熱湯に1~2分ほど漬けて戻し、ほぐしておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒めます。にんじん、干し椎茸、もやしを加えて一緒に炒めます。
- ④ チンゲンサイを加えて炒め、調味料を入れて味つけします。
- ⑤ 戻した春雨を加えて炒めます。
- ⑥ 春雨に調味料が絡んだら火を止め、ごま油を入れて軽く混ぜ合わせます。

春雨が調味料と肉の旨味を吸っているのので、ごはんと味の相性はピッタリです。また、野菜もたっぷり入っているので、野菜も一緒においしく食べられます。

