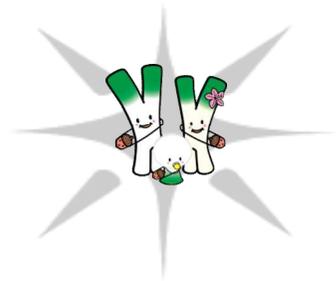




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★チンジャオロースー★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量(g)	備 考
豚肉(生姜焼き用)	180	
たけのこ水煮	40	
ピーマン	40	
赤ピーマン	30	
すりおろし生姜	少々	
三温糖	4	小さじ1強
しょうゆ	10	大さじ1/2
酒	6	小さじ1強
サラダ油	適量	
片栗粉	2	小さじ2/3

【作り方】

- ① 豚肉は5mm幅に、たけのこ水煮は千切りに、ピーマンと赤ピーマンは縦半分にし千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
すりおろし生姜とたけのこを加えてさらに炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、Aの調味料を加え味を調える。
- ④ 同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ピーマンと赤ピーマンを加えてさっと火を通し、仕上げる。

チンジャオロースーは、ほどよく歯ごたえのあるたけのこ、シャキシャキのピーマンで、食感が楽しい一品です。豚肉を牛肉に替えても、おいしく作ることができます。

