



# きゅう しょうく 給食レシピ



しょうがっこう がつついたち か  
小学校12月1日(火)  
きゅうしょうく とうじょう  
の給食に登場!

## ざいりょう にんぶん <材料> 4人分

ぶたにく 豚ひき肉・・・60g

だいこん 大根・・・160g

(はば 幅5~6 cm分)

たまねぎ・・・1/2個

にら・・・20g

しょうが・・・ひと片

あか 赤だしみそ・・・小さじ1.5

ちゅうか 中華スープの素・・・小さじ1.5

さとう・・・小さじ2

りょうりしゅ 料理酒・・・小さじ1

こいくち 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2

トウバンジャン・・・少々

かたくりこ 片栗粉・・・小さじ1

あぶら 油・・・適量

混ぜ合わせる

## つく かた <作り方>

① だいこん ひょうしきぎ でんし かねつ  
大根・・・拍子木切り、電子レンジで加熱しておく。  
(600W1分程度)

たまねぎ・・・スライス

にら・・・4 cm幅のざく切り

しょうが・・・すりおろす

② フライパンにあぶら ねつ しょうがをくわ かが  
油を熱し、しょうがを加え、香りが  
してきたらぶたにくをくわ いた  
豚ひき肉を加えて炒める。さらに、た  
まねぎ、だいこんを加えて炒める。

③ ま あ ちょうみりょう くわ いた みず と  
混ぜ合わせておいた調味料を加えて炒め、水で溶  
いたかたくりこ くわ  
いた片栗粉を加えてとろみをつける。

④ さいご にらをくわ いた あじ ととの  
最後ににらを加えてさっと炒め、味を調える。