



きゅう

しょく

# 給食レシピ



ちゅうがっこう がつ か きん  
中学校 12月10日(金)  
きゅうしょく どうじょう  
の給食に登場!

## <材料> 4人分

たまご 3個

鶏肉 80g

油麩 25g

かまぼこ 50g

たまねぎ 260g

にんじん 60g

えのきたけ 50g

青ねぎ 30g

濃口しょうゆ 大さじ1と1/3

砂糖 大さじ1と1/2

みりん 小さじ2

料理酒 小さじ2

和風だし 小さじ1

片栗粉 小さじ1

米油 適量

## <作り方>

- 油麩…水でもどしておく 鶏肉…一口大に切る  
かまぼこ…半月切り たまねぎ…細切り  
にんじん…いちちょう切り 青ねぎ…小口切り  
えのきたけ…石づきを落とし1/2に切る
- 油をひき、鶏肉を炒める。
- たまねぎ、にんじん、えのきたけを加えて炒める。
- 水300mlを入れて沸騰したら調味料を加えて煮る。
- 油麩、かまぼこを入れて少し煮て、水溶き片栗粉を加える。
- 溶き卵をまわし入れ、青ねぎを加えて仕上げる。