

★中華どんぶり

◆材料（4人分）

- ・なるとスライス : 50 g
- ・豚肉 : 150 g
- ・厚揚げ : 130 g
- ・にんじん : 50 g
- ・グリーンピース : 25 g
- ・たけのこ水煮 : 50 g
- ・しいたけ : 25 g
- ・たまねぎ : 130 g
- ・キャベツ : 100 g
- ・炒め油 : 適量
- ・片栗粉 : 小さじ 2
- ・こいくちしょうゆ : 大さじ 1
- ・砂糖 : 小さじ 1/2
- ・食塩 : 小さじ 1/2
- ・こしょう : 少々
- ・ごま油 : 小さじ 1
- ・中華だしの素 : 小さじ 1
- ・水 : 130 c c



◆給食の献立例
中華どんぶり 牛乳
はくさいの中華サラダ
プリン

◆作り方

- ① にんじん、たけのこ水煮はいちょう切り、しいたけ、たまねぎはスライス、キャベツは 2 cm 長さに切る。
- ② 油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- ③ にんじん、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、キャベツを加え、水を入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、厚揚げ、なると、グリーンピースを加え、煮る。
- ⑤ 調味料を入れて味を調え、水溶きでんぷんでとろみをつけ、仕上げる。

* この分量は大量調理の場合のもので、ご家庭では調整をお願いします。