

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

中華とんぶり

7月 福山市立〇〇小学校

材料 (4人分)		作り方
豚肉 (スライス)	150g	① 豚肉は、しょうゆ、しょうがで下味をつける。 ② フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら①といかを入れて炒める。 ③ たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけを入れて炒める。 ④ 鶏ガラスープ、水を入れて煮る。 ⑤ うずら卵、キャベツ、チンゲン菜を入れる。 ⑥ 野菜がしんなりしたら、Aを入れて味付けをし、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。 ⑦ 仕上げにごま油を入れて香り付けをする。
しょうゆ	小さじ2	
しょうが (すりおろし)	少々	
いか (酒をふりかけておく)	50g	
うずら卵	8個	
たまねぎ (スライス)	1/2個	
にんじん (いちょう切り)	1/3本	
たけのこ水煮 (短冊切り)	50g	
干しいたけ (水で戻して、スライス)	3g	
キャベツ (ざく切り)	120g	
チンゲン菜 (ざく切り)	25g	
にんにく (みじん切り)	少々	
油	適宜	
砂糖	小さじ1	
A しょうゆ	大さじ1と1/2	
こしょう	少々	
水	150cc	
鶏ガラスープ (顆粒)	小さじ2	
水・片栗粉 (水溶き片栗粉)	各大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
ごはん	4人分	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

給食では子ども達に人気の定番メニューです。野菜がたっぷり入っています。いかをえびに変えてもおいしいですよ。

調理のポイント

具材をしっかり炒めることで、うまみが出ます。



【1人分の栄養価】

エネルギー 159kcal
たんぱく質 11.7g
脂質 8.1g
食塩相当量 1.5g

※ごはんを除く