

学校給食レシピ紹介



春雨のぴり辛炒め



材 料 1人分

炒め油	0.7 g	清酒	2 g
ごま油	1 g	オイスターソース	3 g
にんにく	0.3 g (みじん)	トウバンジャン	0.15 g
根しょうが	0.3 g (みじん)	こいくちしょうゆ	2 g
豚ももひき肉	10 g	砂糖	0.3 g
にんじん	7 g (せん切り)	白コショウ	少々
長ねぎ	12 g (斜め切り)		
春雨	8 g (戻して食べやすい長さに切る)		
にら	6 g (2cmカット)		

つくりかた

1. フライパンに炒め油とごま油を入れ熱し、にんにく、しょうがを炒めます。
2. 次に豚ひき肉入れよく炒めたら、にんじん、長ねぎの順に炒めます。
3. 野菜に火が通ったら、調味します。
4. 春雨、にらを加え手早く炒めたら、完成です。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- トウバンジャンの量をご家庭で調整してください。
- 緑豆春雨を使うと春雨の歯ごたえも楽しめます。
- 児童に人気のおかずです。