

2月の給食おすすめレシピ

チンゲンサイと春雨の炒め物



中国で誕生した野菜です。



| <材料> 4人分 | | | |
|----------|--------|------|----------------|
| 豚肉 | 60g | しょうが | 1/4 かけ |
| 春雨 | 20g | いりごま | 小さじ1 |
| もやし | 60g | 調味料 | うす口しょうゆ 小さじ1 |
| チンゲンサイ | 40g | | オイスターソース 小さじ1 |
| にんじん | 20g | | 酒 小さじ1 |
| しいたけ | 1枚 | | 塩・こしょう 少々 |
| にんにく | 1/4 かけ | 炒め油 | 小さじ1/2 |

<作り方>

- ① 春雨としいたけをぬるま湯で戻しておく。
- ② にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、チンゲンサイは縦に幅5mm長さ2cmに切る。
- ③ みじん切りにしたにんにく・しょうがを油で炒め、豚肉を加えて塩・こしょう・酒をふり、さらに炒める。
- ④ 野菜類を炒め、しんなりしたら調味料を入れ、味を調べて戻した春雨とごまを入れて仕上げる。

ほうれん草のごま和え



ビタミンと鉄分がたっぷりです。



| <材料> 4人分 | | | |
|----------|------|-----|---------------|
| もやし | 120g | 調味料 | ねりごま 小さじ1 |
| ほうれん草 | 60g | | さとう 小さじ1 |
| にんじん | 15g | | こい口しょうゆ 小さじ1 |
| いりごま | 4g | | みりん 小さじ1/2 |

<作り方>

- ① ほうれん草は根元からゆでて水で冷まし、絞って2cm程度に切る。
- ② もやしは、ゆでて冷ました後、水気を切る。
- ③ にんじんは、千切りにしてゆで、冷ました後、水気を切る。
- ④ ①②③をよく混ぜ合わせて、いりごまと調味料で和えて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。