

学校給食のおすすめ献立

# 青椒肉絲

## (チンジャオロースー)

### <材料 (4人分)>

豚もも肉 (千切り)	60g
砂糖、しょうゆ	少々
ピーマン	4個
たけのこ水煮	80g
ニンジン	40g
干しシイタケ	3枚
にんにく、しょうが	少々
炒め油	
オイスターソース	40g※
中華スープの素	少々
しょうゆ	適量

※市販の青椒肉絲の素でもOK



<学校給食のメニュー 655 kcal>

- ・チャーハン ・チンジャオロースー
- ・水餃子のスープ ・大学いも ・牛乳

### <作り方>

- ① ピーマン、たけのこ、ニンジン、干しシイタケはすべて千切り。
- ② 野菜をサラダ油で炒め、皿に取り上げる。
- ③ 肉に砂糖、しょうゆをもみ込んで下味をつける。フライパンに油を熱し、にんにくしょうがを炒め、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら②を加え、オイスターソース、中華スープの素で味をつける。仕上げに鍋肌からしょうゆを回し入れる。

♥ピーマンの種取りは子どもでもお手伝いできます。  
一緒に料理することで、食べてみようの気持ちにつながりますよ♥

◆学校給食99 (クック) レシピ

