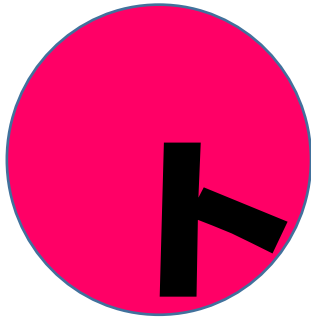


学校給食のおすすめ献立



トック入り

中華スープ

<材料（4人分）>

豚もも肉小間切れ	40g
えのき	40g
にんじん	20g
干し椎茸スライス	3g
長ねぎ	20g
白菜	80g
チンゲン菜	30g
トック（韓国餅スライス）	100g
中華スープの素	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱
酒	小さじ1
塩・こしょう	少々
水（干し椎茸の戻し汁入りで）	500ml
ごま油	少々
白いりごま	小さじ1



<学校給食のメニュー 619 kcal>

- ・ごはん
- ・トック入り中華スープ
- ・ポテトとブロッコリーのサラダ
- ・鶏肉のハーブ焼き
- ・牛乳

<作り方>

- ① 干し椎茸は戻し、戻し汁をとっておきます。
- ② えのきは半分にカット、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、白菜・チンゲン菜は2cmくらいにざく切りにします。
- ③ 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒め、にんじん・干し椎茸まで炒めたら、戻し汁と水を入れます。
- ④ にんじんが煮えたら、白菜・えのき・調味料を入れます。
- ⑤ トックを入れて浮いてきたら、長ねぎ・チンゲン菜・ごま、ごま油を入れて完成！

くりん