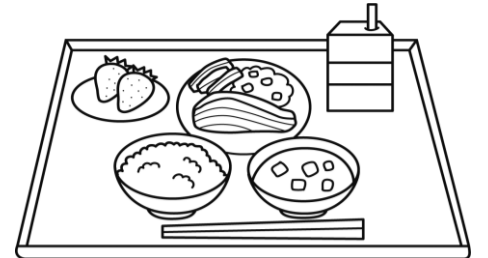




上北小 給食 レシピ



料理名

春雨のオイスター炒め

たっぷり野菜を使った
ご飯が進む一品です。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう にんぶん 分量(4人分)	き かたなど 切り方等	つく かた 作り方
りよくとうはるさめ 緑豆春雨	40g	みず もど 水で戻す	① はるさめ みず やく ふんつ た なが 春雨を水に約20分漬けて、食べやすい長さにカットする。
ぶた にく 豚ひき肉	50g		② やさい き にんじん せんぎ 野菜を切る。(人参・ピーマン 千切り、えのき 1/2、にんにく みじん切り)
にんじん 人参	ほん 1/2本	せんぎ 千切り	③ フライパンにサラダ油・にんにくを入れて強火で加熱する。
ピーマン	こ 1個	せんぎ 千切り	④ にんにくの香が出たら、豚ひき肉・人参を入れて炒める。
えのきたけ	かぶ 1/2株	はば 1/2幅	⑤ 肉の色が変わったら、ピーマン・えのきたけ・もやしを入れて混ぜる。
にんにく	ひとつかけ	みじんぎ みじん切り	⑥ オイスターソース・塩・ごま油・春雨を加えて炒める。
もやし	ふくろ 1/2袋		⑦ やさい ひ とお ぜんたい 野菜に火が通り、全体がまとまったら出来上がり。
サラダ油	こ 小さじ1		
オイスターソース	おお 大さじ1		
塩	こ 小さじ1/2		
ごま油	こ 小さじ1		

【調理ポイント】

- やさい で すいぶん うまみ はるさめ す
野菜から出る水分や旨味を春雨に吸わせてまとめましょう。
- はるさめ こ つ くわ た ま
春雨は焦げ付きやすいので、加えたら絶えずかき混ぜましょう。
- しお すこ い あじみ ちょうせい
塩は少しずつ入れて、味見をしながら調整しましょう。