



新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



烏ナスくん

# カラフル中華炒め



セッピー

令和4年6月20日の献立（材料は1人分）

## 〔材料〕

豚バラ肉	20 g	オイスターソース	1 g
たまねぎ	5 g	淡口醤油	1.5 g
赤パプリカ	2 g	酒	1 g
黄パプリカ	3 g	砂糖	0.5 g
たけのこ水煮	3 g	塩	0.2 g
チンゲン菜	5 g	こしょう(白)	0.01 g
にんじん	40g	片栗粉	0.6 g
にんにく	0.1g	ごま油	1 g
しょうが	0.1g		

## 〔作り方〕

玉ねぎ…小口切り  
 赤・黄パプリカ…色紙切り  
 筍…短冊切りにし、ゆがく  
 チンゲン菜…ゆがいて小口切り  
 人参…千切り  
 にんにく・生姜…みじん切り

A…オイスターソース・薄口醤油・酒・砂糖・塩・こしょうを合わせておく

- ①ごま油を熱し、生姜を炒め、豚ばら肉を炒める
- ②肉の色が変わったら、チンゲン菜以外の野菜を加え、炒める
- ③チンゲン菜とAを加え、調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる

