

学校給食レシピ集

～ 卵の花炒め ～



【材料】 4人分

○おから	50g
○豚ひき肉	40g
○ごぼう	25g
○長ねぎ	50g
○にんじん	70g
○干しいたけ	2g
○油	適量

～調味料～

◎三温糖	小さじ2と1/2
◎しょうゆ	小さじ2
◎みりん	小さじ1
◎食塩	少々
◎顆粒だし	小さじ1/2
◎水	100ml～

【作り方】

- ① 干しいたけは水に戻しておく（戻し汁は捨てずにとっておく）
- ② 材料を切る
ごぼう→さがきにして水に漬けておく
長ねぎ→小口切り
にんじん→荒みじん切り
戻した椎茸→荒みじん切り
- ③ 鍋に油をしき、豚肉を炒め、色が変わったら②の具を入れて炒める
- ④ おからを加えてパラパラになるまで炒める
- ⑤ 水、◎印の調味料を入れて汁気がなくなるまで煮る

干し椎茸の戻し汁は捨てずにとっておいて、水を加えるときに合わせて煮るときに使ってください。

戻し汁にはうま味が出ているので美味しくなります。

