

料理名（あんかけごはん）



食品名	材料4人分
サラダ油	小さじ1
にんにく・しょうが	各2g
鶏肉（小間切り）	240g
砂糖・酒（下味用）	各小さじ1
塩（下味用）	小さじ1/2
しいたけ	1枚
たけのこ	40g
にんじん	60g
かまぼこ	30g
だし汁（*1）	200ml
顆粒中華スープ	小さじ1
水	100ml
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	大さじ1/2
キャベツ	180g
むき枝豆（冷凍可）	40g
でん粉	大さじ2
水（水溶き片栗粉用）	大さじ4
ごま油	小さじ1

A

B

（作り方）

- ① 鶏肉に A で下味をつける。
- ② にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ しいたけ・にんじん・たけのこ・かまぼこは角切りにする。（枝豆の大きさに合わせると良いです。）
- ④ キャベツは1cm 各位の色紙切りにする。
- ⑤ フライパンに油をいれ、しょうが・にんにくを低温で炒めて香りを出す。
- ⑥ 下味をした鶏肉を炒める。
- ⑦ 肉に火が通ったら、にんじん・たけのこ・しいたけを入れ炒める。
- ⑧ 材料に油がまわったら、だし汁、顆粒中華スープ、水、B の調味料を入れて煮る。
- ⑨ キャベツ・枝豆・かまぼこを入れ、火が通ったら、味を見ながら塩を入れる。水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、最後にごま油を入れ仕上げる。



☆料理についてのコメント☆

♪冬はキャベツの代わりに白菜を使うと甘味が出ておいしいです。また、青味には枝豆を使っていますが、季節によってさっと茹でたさやえんどうや、ほうれん草、葉ねぎなどに変えてもOKです。にんにくの香りが効いたあんかけごはんをぜひ作ってみてください。

*だし汁・・・給食では、いわしの削りを使ってだしをとっています