

今月のこんだて紹介



もち麦ご飯

牛乳

☀️ 厚揚げ入り八宝菜 ☀️

ハンサンスー

(袋) 小魚

厚揚げ入り八宝菜

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方	
○ 豚肉もも	50g	① 豚肉ももは食べやすい大きさに切る。えび、いか、ホタテは解凍しておく。厚揚げは食べやすい大きさに切る。	
A {	しょうが		少々
	うす口醤油		小さじ1/3
	酒		小さじ1/2
○ 乾燥きくらげ	1.5g		② しょうがはみじん切り、水で戻したきくらげ、ピーマンはせん切り、たまねぎ、白菜は短冊切り、たけのこ水煮、にんじんはいちょう切りにする。
○ 冷凍えび	30g		
○ 冷凍いか	30g	③ 鍋にサラダ油を入れ、豚肉ももと調味料Aを入れて炒める。火が通ったら、えび、いか、ホタテを入れて炒める。	
○ 冷凍蒸しベビーホタテ	20g		
○ 厚揚げ	120g	④ 残りの材料をかたいものから入れて炒め、火が通ったら調味料Bを入れて調味する。	
○ うすら卵水煮	8個		
○ 白菜	140g	⑤ 最後に水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。	
○ たまねぎ	120g		
○ たけのこ水煮	20g		
○ にんじん	40g		
○ ピーマン	20g		
○ サラダ油	適量		
B {	上白糖	小さじ1	
	食塩	少々	
	うす口醤油	大さじ1	
	湯	80mL	
	でん粉	小さじ1	
水	小さじ1		

八宝菜

八宝菜は、中国料理のひとつで、たくさんの種類の具材が入った料理という意味です。八宝菜の「八」とは、「8種類の」ではなく、「たくさんの」という意味があります。