

わたしもコックさん

学校給食応募献立から

応募者 コメノ シウガッコウ ホゴシヤ イケダ ナナ 米野小学校 保護者 池田 奈奈さん

平成26年度応募献立の入賞作品です。(学校給食用にアレンジしました。)

献立名 ぶた肉とキャベツの卵いため

材料(4人分)

豚肉 160g
キャベツ 4枚
しめじ 1袋
にんじん 1/4本
にんにく 少々
鶏卵 4個
料理酒 大さじ1
塩 適量
こしょう 適量
中華だし 小さじ2
油 適量

作り方

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツは芯を取り一口大に切り、にんじんは短冊に切る。
- ③にんにくを薄く切り、しめじはほぐしておく。
- ④卵を溶き、油を熱した鍋で炒り卵を作って取り出しておく。
- ⑤再度、熱した鍋に油を入れ、にんにくを炒め、香りをだす。
- ⑥豚肉を炒め、よく炒めたら、キャベツ、しめじを入れ炒める。
- ⑦酒、塩、こしょう、中華だしで味をととのえる。
- ⑧最後に作っておいた炒り卵を入れて仕上げる。

ポイント

・どんな野菜やきのこでも合いますので手軽に作ることができます。

問合先

学校給食課(東部学校給食センター)

79-4833

