

新島小学校 給食試食会レシピ

2018. 7. 2(月)

キムチチャーハン 花しゅうまい わかめスープ 牛乳

◇キムチチャーハン

材料(4人分)

作り方

ごはん	4人分
油	少々
にんにく	少々
豚肩ロース	70g
A しょうゆ	小さじ1
砂糖	2g
酒	小さじ1
油	適量
人参	1/3本
玉ねぎ	半分
コーン	50g
ねぎ	1/5本
白菜	100g
キムチ	適量
塩	少々
黒こしょう	適量
ごま油	適量

- ①にんにくはみじん切り、人参、玉ねぎは色紙切り、ねぎは小口切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②肉にはAの下味をつけておく。
- ③油を温めみじん切りにしたしょうがを入れて、香りを出す。
- ④豚肉、人参、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤④に火が通ったら、コーン、ねぎ、調味料、ご飯を加えてよく炒める。

◇花しゅうまい

材料(4個分)

作り方

豚肉	150g
玉ねぎ	中1／2個
しょうが	少々
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々
A しょうゆ	大さじ1強
砂糖	ひとつまみ
ごま油	適量
かたくり粉	大さじ1

しゅうまいの皮 1／2袋程度