

山北の学校給食レシピ

【春雨とカシューナッツの炒め物】



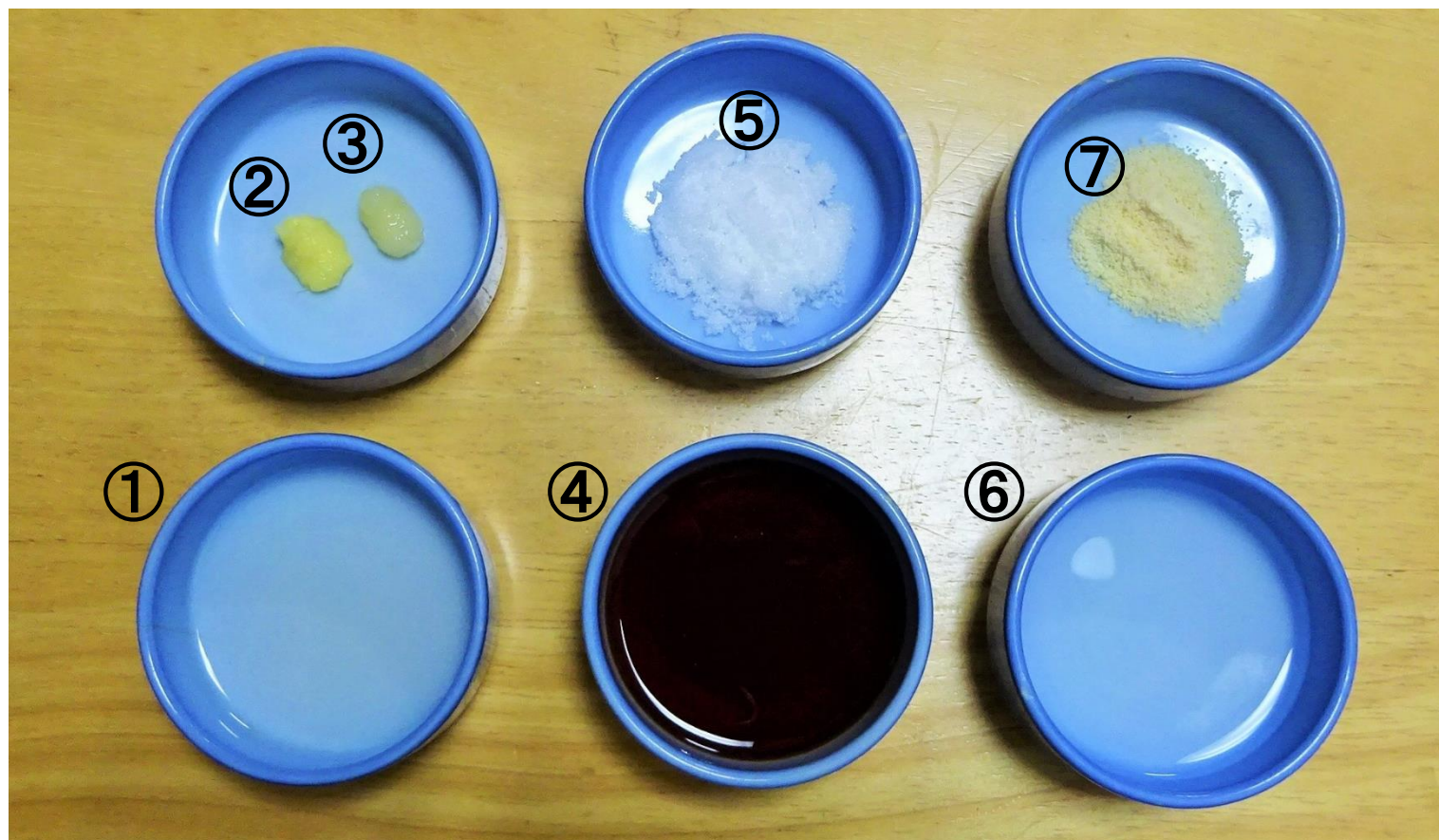
材料と分量(6人分)



①	春雨	40g	
②	豚肉	50g	・ 酒 小さじ1
③	にんじん	50g	
④	水煮たけのこ	30g	

⑤	小松菜	60g	
⑥	乾燥きくらげ	2g	
⑦	カシューナッツ	40g	

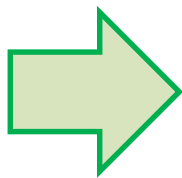
調味料と分量(6人分)



- | | | | |
|-----------|------|-----------|--------|
| ① サラダ油 | 小さじ1 | ⑤ 砂糖 | 小さじ1強 |
| ② おろししょうが | 少々 | ⑥ 酒 | 小さじ2 |
| ③ おろしにんにく | 少々 | ⑦ 中華スープの素 | 小さじ1/2 |
| ④ しょうゆ | 大さじ1 | | |

作り方

- ① 春雨を水で戻し、食べやすい長さに切る。



- ② きくらげを水で戻す。



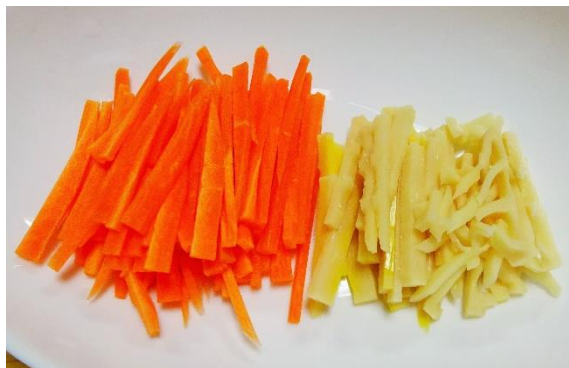
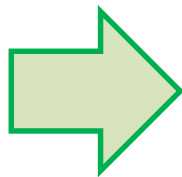
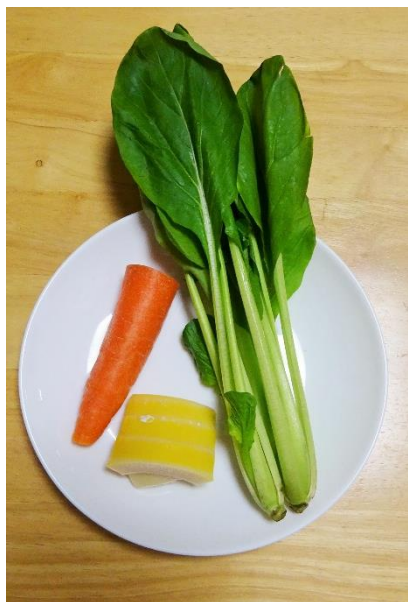
大きいものは戻してから手でちぎります。

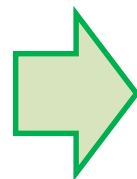
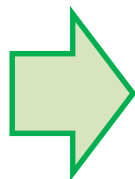
作り方

③ 豚肉を細切りにし、酒を揉み込んでおく。

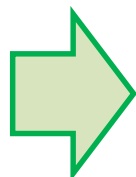


④ 野菜を切る。





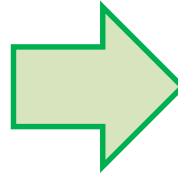
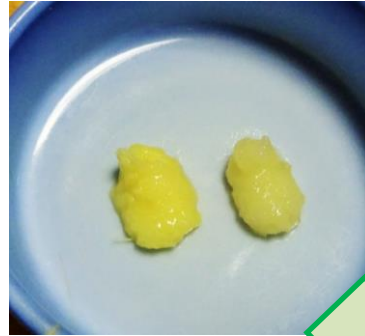
にんじんは、皮をむき、薄切り⇒千切りにします。
たけのこも、千切りにします。



小松菜は、長さ3cm程度のざく切りにします。

作り方

- ⑤ フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。



作り方

⑥ 材料を順に加えて炒める。

肉の色が変わったら、
にんじんを入れます。

豚肉



にんじん



たけのこ



きくらげ



春雨



小松菜



作り方

⑦ 調味料とカシューナッツを加えて炒める。



調味料を混ぜ合わせます。



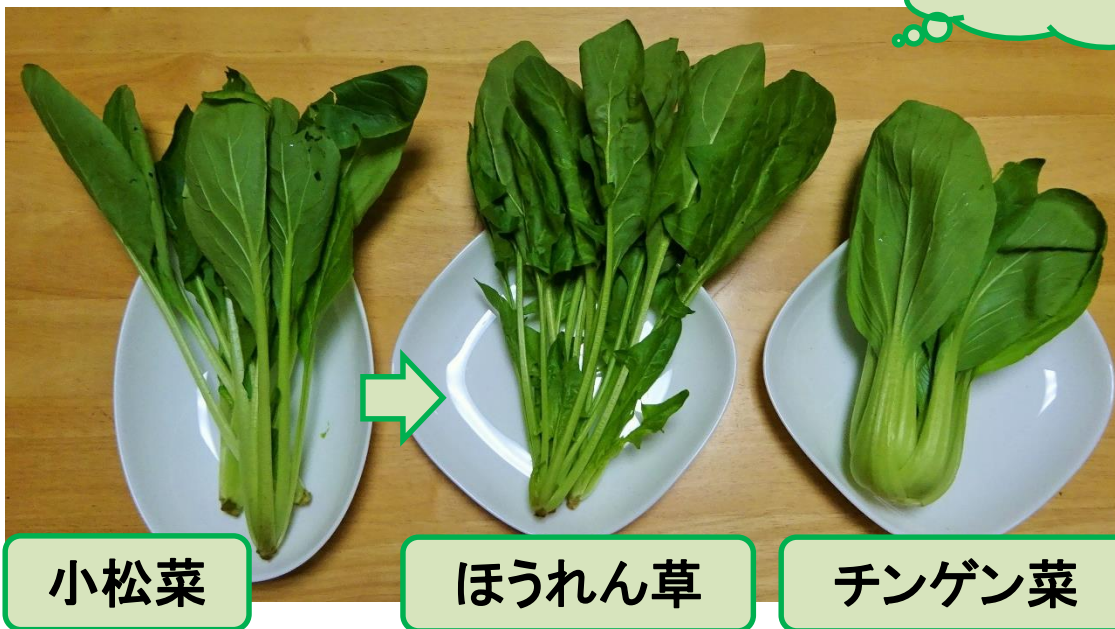
全体に火が
通ったら出来
上がり！



完成！

使う材料はアレンジ自在です♪

例えば...



小松菜

ほうれん草

チンゲン菜



カシューナッツ



アーモンド



きくらげ



エリンギ



舞茸