



作ってみよう!

おうちで給食レシピ

★かじきと小松菜の甘辛炒め★



かじきバージョン



鶏肉バージョン

アレンジ自在!

給食ではかじき・大豆・小松菜で作りました。鶏肉で作ったこともあります。

季節の魚や、豚肉などで作ってもおいしく仕上がります。



材料	5人分 g(中学年)※1	目安量※1	切り方・下処理
かじき角切り	200		2cm角
酒	適量		
しょうが(チューブ可)	少々		おろす
でん粉	適量		
揚げ油	適量		
大豆(水煮)	50		
でん粉	適量		
揚げ油	適量		
小松菜	130		2~3cm
しょうが(チューブ可)	少々		おろす
しょうゆ	20	大さじ1強	
酒	15	大さじ1	
みりん	15	大さじ1弱	
砂糖	10	大さじ1	
白ごま	8	大さじ1	

※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- ① 小松菜は切ってさっとゆで、水に取り冷まして水気を絞っておく。
- ② かじきに酒、しょうがをまぶし、でん粉をまぶし揚げる。
- ③ 大豆にでん粉をまぶし揚げる。
- ④ タレの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①②③を鍋に入れ、④のタレと白ごまを加えさっと炒め合わせる。

※材料は全て火が通っているので、タレの酒・みりんのアルコールが飛ぶ程度で大丈夫です。

