

中華あんかけ



給食では、ソフト麺にかけて食べます。
野菜たっぷりで、あっさりした味が人気です。

きのこ（しめじや生しいたけなど）を加えて、
「きのこあん」にしてもおいしいです。

スパゲティやうどんにかけても
おいしくいただけますよ。



| 材料 | 使用量（4人分） |
|----------|-------------|
| サラダ油 | 小さじ1 |
| しょうが | 少々 |
| 豚肉（薄切り） | 100g |
| 調味酒 | } A 小 さ じ 1 |
| しょうゆ | |
| たまねぎ | 中 1 個 |
| にんじん | 大 1/4 本 |
| たけのこ（水煮） | 20g |
| 干しいたけ | 大 1 枚 |
| きくらげ | 4g |
| 鶏ガラスープの素 | } B 小 さ じ 2 |
| 塩 | |
| こしょう | |
| 砂糖 | |
| しょうゆ | 小 さ じ 2 |
| 調味酒 | 小 さ じ 1 |
| 片栗粉 | 大 さ じ 1 |
| ごま油 | 小 さ じ 1 |

<作り方>

- ①しょうがはみじん切り、たまねぎは薄切り、にんじんとたけのこはせん切り、干しいたけときくらげは水で戻してからせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油、しょうがを入れ弱火で熱し、しょうがの香りがでてきたら、豚肉とAを加えて炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、きくらげを順に加えて炒める。
- ④干しいたけの戻し汁と水を加え、沸騰してきたらアクを取り、Bを加えて煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてさらに煮込み、程よくとろみがついたら、仕上げにごま油を加えて出来上がり。
（出来上がり量は800cc程度）

※片栗粉は、早めに水で溶いておくと、あんのとろみが安定しやすいです。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875