

## 中華あんかけ（4人分）

材 料	使用量
サラダ油	小さじ1
しょうが	少々
豚肉（薄切り）	100g
A { 調味酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
たけのこ（水煮）	20g
にんじん	大1/4本
たまねぎ	中1個
干しいたけ	大1枚
きくらげ	4g
B { 鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
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 水を加えて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）



給食ではソフト麺にかけて食べます。  
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。