

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 鶏肉の照り焼き
- ★ 野菜炒め
- ★ ジャがいものみそ汁

料理名	野菜炒め		対象学年等	小学校 3、4 年生
材料	4 人分 (g)	切り方等	【作り方】 ①豚肉に料理酒をまぶす。 ②ビーンは水で戻し、水分を切っておく。 ③野菜を切り、Aは合わせておく。 ④油を熱し、豚肉を炒める。 ⑤人参、キャベツを順に加え、炒める。 ⑥全体がしんなりしたら、ビーンを加え、炒める。 ⑦鶏がらスープの素、Aを順に加え、味をととのえる。 ⑧にらを加え、炒める。 ⑨器に盛りつける。	
豚肉(もも薄切り)	60	2cm幅		
料理酒	6			
ビーン	10			
人参	20	短冊		
キャベツ	80	2.5cm色紙		
にら	10	2cm幅		
鶏がらスープの素	1.2			
A こいくちしょうゆ	1.6			
A オイスターソース	1.6			
炒め油	適量			



## 《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・リクエストされることが多く、子どもたちに人気のあるメニューです。
- ・給食室での作り方を紹介しています。