令和６年４月30日(火)

【中華料理献立】

●献立　ごはん・牛乳・とうもろこしのスープ・スーパイコ

○ とうもろこしのスープ

▾ 熱したサラダ油に鶏ミンチを入れ炒めます。（ポロポロになるようにします）玉ねぎを入れ更に炒めます。水を入れ温め、無添加チキンブイヨンを加え少し煮込みます。それにホールコーン、クリームコーンを加え、調味料で味を調えます。最後に小松菜を入れ、水溶きでん粉でとろみをつけたら出来上がりです。

○ スーパイコ

▾ （豚肉を先に揚げておきます！）
豚角切りにしょうが、調味料で下味をつけます。それにでん粉をつけ揚げます。

▾ 熱したサラダ油に玉ねぎを入れ炒めます。それに人参、たけのこ、きくらげを加え更に炒めます。水を加え炒め煮にします。それに調味料を加え、味を調えます。揚げていた豚肉を加え混ぜ合わせます。さやいんげんを加え、水溶きでん粉でとろみをつけたら出来上がりです。

【スーパイコ（１人分)】
（肉）豚肉角切り（２ｃｍくらい）しょうが 1.3ｇ 濃口しょうゆ 0.6g でん粉適量　揚げ油 適量
（具）玉ねぎ３５ｇ 人参１５ｇ たけのこ１０ｇ すじなしいんげん５ｇ きくらげ 0.15g
淡口しょうゆ 3.5g 酢 2.5g さとう 1.5g 酒 1ｇ でん粉 0.4g 水適量
サラダ油　適量

「我が家のスーパイコ」としていろんな具材を入れることができます。ピーマン、干し椎茸などいろいろあります。本場中国にいた６年２組の岡野先生によると、中国のピーマンはとても辛かったそうです。そのため、酢豚も辛かったということでした。

今日の給食