

はくさいの中華炒め



ひとくちメモ

はくさいは寒さが厳しくなると凍らないように糖度を上げて身を守るので、寒い季節に甘みが増しておいしくなります。
はくさいを丸ごと1個買う場合には葉の部分が縮れているものを選びましょう。1/2サイズなどに切られている場合、断面が盛り上がっているものは切ってから日にちが経っているので、切り口が平らなものが新鮮です。



作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉	100g
いか(短冊切)	60g
むきえび	60g
酒	大さじ1
はくさい	葉4枚(200g)
チンゲンサイ	1株
ねぎ	1/2本
はるさめ	15g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2程度



1 はくさい・チンゲンサイを2cm程度の長さに切り、ねぎを斜め切りにする。



2 いか・えびに酒をふっておく。



3 はるさめは熱湯につけてもどし、3cmの長さに切る。



4 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、ねぎ・はくさい・チンゲンサイを入れて炒める。



5 いか・えびを入れ火が通ったら、調味料・はるさめを入れて炒める。



6 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

栄養価

一人分の
エネルギー 110kcal
たんぱく質 11.1g



麦ごはん 牛乳
はくさいの中華炒め
ワンタンスープ ごま塩

2021年2月の給食献立より

