

渡波給食センターからの

給食人気メニューレシピ

★セルフチャーハン

《材料》：4人分

◇サラダ油	適量
◇豚ひき肉	80g
◇玉ねぎ	120g
◇にんじん	50g
◇長ねぎ	10g
◇ホールコーン缶	30g
◇グリーンピース	10g
◇冷凍むきえび	80g
◇中華スープの素	1g
◇塩・こしょう	適量
◇しょうゆ	小さじ2/3

【作り方】

- ① はじめに、玉ねぎ、にんじん、長ねぎをみじん切りにし、グリーンピースと冷凍むきえびをそれぞれ茹でておきます。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱したら、豚ひき肉に火が通るまで炒めます。
- ③ 豚肉が炒め終わったら、玉ねぎとにんじん、長ねぎを加えて炒めます。
- ④ 野菜に火が通ったら、冷凍むきえびとホールコーン缶を加えて炒めます。
- ⑤ 中華スープの素、塩、こしょう、しょうゆを入れて調味します。
- ⑥ 味がととのったらグリーンピースを入れて軽く炒めて出来上がりです。



給食ワンポイント！
秋が旬のきのこを入れてもおいしいですよ☆



給食では、ごはんに合わせてチャーハンのようにして食べています♪

