

給食メニューをおうちで作ってみませんか？

【春キャベツの中華丼】

春キャベツのおいしい季節！ごはんにかけて食べるどんぶり系は、普段ごはんが進まない子も気づかないうちに食べてしまうメニューが多いです。野菜もお肉も魚介類もしっかりとれる中華丼は、春キャベツで作るとおいしさもアップするのでおすすめです。

せっけんをよく泡立てて
ていねいに手洗いをしてから
料理をしましょう！



材料(4人分)

• ぶた小間肉	60g
酒(下味用)	少々
しょうゆ(下味用)	少々
• 短冊イカ(冷凍)	60g
• むきエビ	60g
• あさりむき身	20g
酒(下味用)	少々
• キャベツ	3~4枚
• 玉ねぎ	1/2個
• にんじん	1/5本
• 小松菜	1株
• たけのこ(ゆで)	40g
• サラダ油	小さじ1
• とりがらスープ	180ml
• しょうゆ	小さじ1
• 酒	小さじ1
• 塩	小さじ2/3
• こしょう	少々
• 片栗粉+水	大さじ2ずつ
• ごま油	小さじ1/2
• ごはん	4人分

作り方

- ① ぶた小間肉は、大きければ食べやすい大きさに切り、下味をからめておく。
- ② イカ・エビ・あさは、酒をまぶしておく。
- ③ キャベツは大きめの短冊、玉ねぎはくし形、にんじん・たけのこは短冊に切り、小松菜は2cmに切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ぶた肉を炒め、色が変わってきたら、イカ・エビ・あさを加える。
- ⑤ 玉ねぎ・にんじんも加えて、さらに炒める。
- ⑥ キャベツ・たけのこ・小松菜を加えて、さっと炒める。
- ⑦ とりがらスープを加え、ひと煮立ちしたら、しょうゆ・酒・塩・こしょうを加え、味をつける。
- ⑧ 片栗粉を水でとかしておき、いったん火を止めて(もしくは弱火にして)、水とき片栗粉をゆっくり少しずつ回し入れる。よくかき混ぜたところで、また火をつけ(中火)、透明感が出てくるまでかき混ぜて、とろみをつける。
- ⑨ 仕上げにごま油を加えて火を止める。
- ⑩ お皿にごはんを盛り、あんをかけてできあがり！

ポイント

- ◇ 給食では、鉄分の多いあさりとカルシウムの豊富な小松菜を入れています。えびやいかは、冷凍シーフードでOK!きのこやうずら卵など、お好みの具でアレンジしてもいいですね！
- ◇ 市販のとりがらスープの素を使うときは、味つけの塩をひかえめにして、調整しましょう。
- ◇ 水とき片栗粉を入れるときは、ダマにならないように絶えず混ぜましょう。

栄養士のひとこと「塩分のとりすぎが心配・・・」

給食では、家庭で摂取しにくいものは給食で多めに、逆に過剰ものは給食で少なめに
とるようにしています。この過剰なもの・・・これが塩分です。朝と夜の食事で1日分の
摂取量を超えているという調査があります。給食の塩分を0gにしないといけなくらい、摂取している
ということです。しかし、それでは、給食の味つけができないため、給食の塩分量は一人2g以内を目
標にしています。塩分2gはしょうゆに換算すると小さじ2杯と少しの量です。ご家庭でも、あともう少
し・・・塩やしょうゆの追加をやめたり、ダシを加えたり、香辛料やごまなどで風味づけをしたり、薄味
になるように工夫してみてください。

