給食レシピ集

ルーローハン

材料（4 人分）

豚小間肉	250g
しょうが(みじん切)	小さじ１
たまねぎ	１コ
にんじん	1/2 本
つきこんにゃく	100g
うずら卵水煮	10～15 コ
油	適量
しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	小さじ1
中華ｽｰﾌﾟの素	小さじ1
砂糖	大さじ１1/2
酒	小さじ1
塩	少々
かたくり粉	小さじ1
しょうゆ	大さじ2

作　り　方

①玉ねぎは薄切り・人参は薄いいちょう切りにする。中華ｽｰﾌﾟの素を200ccのお湯で溶いて、スープを作っておく。
②鍋に油としょうがを入れて火にかけ、香りが出たら、肉・酒・玉ねぎ・人参を入れて炒める
③スープを入れて、野菜が煮えたら、こんにゃく・うずら卵を入れる。
④調味料を入れて煮込む
⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはんの上に汁ごとかける

・－・Memo・－・・－・・－・・－・・－・・－・・－・

ルーローハンは、台湾の屋台料理の定番です。本来は、豚肉の角切りや鶏卵のゆで卵・独特のスパイスを使いますが、給食では、食べやすいようにアレンジしています。