

## → ソフトめんの中華あんかけ



### 材料(4人分)

豚もも肉	80g
玉ねぎ	80g
キャベツ	80g
にんじん	60g
たけのこ水煮	60g
しょうが	2g
むきえび	60g
油	少々
塩	少々
こしょう	少々
チキンブイヨン	40g
しょうゆ	28g 大さじ1と1/2
砂糖	6g 小さじ1
中華だしの素	5g
水	450~550ml
でん粉	10g

## → 作り方

1. 豚もも肉は2cm幅に切り、玉ねぎ・キャベツは細切りにする。
2. にんじん・たけのこは短冊切りにし、下茹でする。
3. しょうがはすりおろす。
4. むきえびは下茹でする。
5. 鍋に油を熱し豚もも肉を炒め、塩・こしょうをする。
6. 豚もも肉に火が通ったら、にんじん・たけのこ・たまねぎを入れてさらに炒める。
7. チキンブイヨン・しょうゆ・砂糖・中華だしの素・しょうが・水を入れて煮込む。  
沸騰してきたら、えびとキャベツを入れる。
8. キャベツがしんなりしたら、水で溶いたでん粉を加え、とろみを付ける。

### \* コツ・ポイント \*

学校給食ではチキンブイオンは液体のものを使用しています。  
家庭で作る時はチキンスープが450～550ml程度出来る量のチキンブイオンを準備してください。また、チキンブイオンが準備できない場合は、中華だしの素を2g程度増やしてください。