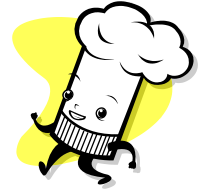


きくらげとうずら卵の炒め物



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料:

うずら卵（ゆで）	100 g
たまねぎ	60 g
にんじん	40 g
しょうが	少々
チンゲンサイ	60 g
きくらげ	12 g
サラダ油	小さじ 1
<A>	
砂糖	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 2/3
しょうゆ（こいくち）	大さじ 1/2
豆板じゃん	少々
<水どき片栗粉>	
片栗粉	小さじ 1/2
水	小さじ 1
湯	大さじ 2
塩	少々

※学校給食用の分量です。

ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

作り方:

- ① たまねぎは 2cm 角切り、にんじんは 3mm ちょう切りにする。
- ② しょうがはみじん切り、チンゲンサイは 3cm 長さに切る。
- ③ きくらげはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、2cm 角または短冊切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげを炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、うずら卵を入れ、<A> で調味し、煮る。
- ⑥ チンゲンサイを入れ、煮る。
- ⑦ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑧ 塩で味をととのえる。