

学校給食レシピ紹介



麩チャンプル



材 料 1人分

炒め油	1.5 g	しょうゆ	2 g
根しょうが（みじん切）	0.5 g	食塩	0.2 g
鶏むね肉（せん切り）	10 g	こしょう	少々
にんじん（せん切り）	5 g	小町麩	2 g
たまねぎ（スライス）	15 g		
ぶなしめじ（小房にわける）	5 g		
キャベツ（1.5 cm幅）	20 g		
もやし	10 g		
ピーマン（せん切り）	5 g		
チキンスープ（粉末）	0.3 g		
酒	1 g		

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、根しょうがを炒め香りを出します。香りが出たら鶏肉をよく炒めます。
2. 鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎの順に炒めます。
3. ぶなしめじ、キャベツ、もやし、ピーマンを加え炒めます。
4. 調味し、麩を加えて炒めます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 本場沖縄県では、小町麩よりも大きい麩を使っています。
- お麩は、水につけて戻して使っても大丈夫です。その時は、よく絞ってから加えましょう。