

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【 いかとセルリーの中華炒め 】

<材 料 2人分>

いか	150g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
酒	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
揚げ油	適宜

セルリー	60g
にんじん	20g
赤パプリカ	20g
チンゲン菜	40g
にんにく	少々
しょうが	少々
サラダ油	小さじ1
中華スープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
水	大さじ2
こしょう	少々

1人分エネルギー 149kcal 塩分相当量 1.4g

<作り方>

- ① いかは短冊に切り、下味をつける。ペーパータオルで水気をふき取り、片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ② セルリーは斜めに薄くスライス、にんじんは短冊、ピーマンは、縦1センチ幅に切る。チンゲン菜は3cm幅に切り、軸の部分は1.5cm幅に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 調味料は混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋に油をひき、にんにく、生姜を炒める。野菜は硬いものから炒め、いかと調味料を加えてからめる。

<コメント>

茅野市の特産品「セルリー」は、11月にたくさん出荷され、保育園、学校では、玉川産のセルリーを「セルリーの日」としていただきます。セルリーは、生はもちろん、炒めたり、スープやトマトソースに使ったりします。

<調理のポイント>

にんじんはあらかじめレンジで加熱しておくとうよいです。
調味料は合わせておきましょう。