

白菜の中華炒め

レシピ作成：石巻市河南学校給食センター

中華風の味付けで
ごはんも進みます！

(1人分当たり)

野菜の量

73g

食塩相当量

0.8g

材料 (2人分)

- ・白菜 葉1枚 (90g)
- ・長ねぎ 1/5本
- ・バラベーコン 2枚 (26g)
- ・にんじん 1/5本 (26g)
- ・ぶなしめじ 1/6パック (16g)
- ・サラダ油 小さじ1弱
- A
 - ・濃い口しょうゆ 小さじ1/3
 - ・料理酒 小さじ1/2
 - ・中華スープの素 小さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/4
 - ・トウバンジャン 少量 (1g)
 - ・テンメンジャン 少量 (2g)
- ・片栗粉 小さじ2/3

作り方

- ① 【下ごしらえ】白菜は1cm幅に切る。長ねぎはみじん切り。ベーコンとにんじんはせん切り。しめじは石づきを取ってほぐす。Aの調味料を混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、火にかけて、みじん切りにした長ねぎを炒める。
- ③ ②に、ベーコン・にんじんを入れて炒め、火が通ったら、しめじ・白菜を入れて炒め、Aの調味料を入れて、よく炒める。
- ④ ③の火を弱め、水で溶いた片栗粉を回し入れて、混ぜたら、できあがり!!

おすすめ!
石巻・登米地域の食材

- ・白菜
(登米市、東松島市)
- ・長ねぎ
(東松島市)

【ベジプラス&塩ecoポイント】

旬の甘い白菜を使って、中華風に味付けしました。長ねぎを炒めて、香りを出すことで、塩ecoになるのがポイントです。ベーコンを豚肉や鶏肉に変えてもいんですよ。

