

ルーローハンの具

レシピ

材料	分量（4人分）	切り方・下準備など	作り方
油	小さじ1	角切2cm 卸す・またはみじん切り 〃 1cm幅スライス 千切りまたは、短冊 （※1） （100ml） 水小さじ3で溶く 2cm	1 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。 2 肉の色が変わったら、しょうが、にんにくを加え、さらに炒める。 3 「A」を加え、沸騰したら弱火で5分以上煮込む。 4 玉ねぎ、たけのこ、うずら卵を加え20分煮込む。 5 こまつなを加え、2分火を通す。 6 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたら完成。
豚バラ肉（部位はお好みで）	140g		
しょうが	1/2片		
にんにく	1/2片		
玉ねぎ	1/4個		
たけのこ水煮	1/5個位（40g）		
うずらたまご水煮	8個		
酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
A 砂糖	小さじ4		
オイスターソース	小さじ1と1/3		（※1）うずら卵の代わりに、鶏卵のゆで卵2個を煮込んで、盛り付ける時に半分にカットしてもおいしくできます。
水	1/2カップ		
片栗粉	小さじ1		
こまつな	葉2～3本（20g）		



こちらのメニューです。

令和7年2月の給食に出たよ。
 （小学校17日、中学校10日）
 お肉がやわらかくなるまで煮込んでね。
 ぜひ作ってみてね！



うめミルクちゃん ウメモー