彩都西中学校

八宝菜風あんかけ焼きそば

材料（給食１人分）

むきえび	２０ｇ
酒	少々
白菜（ざく切り）	２０ｇ
にんじん（いちょう切り）	１０ｇ
きくらげ（乾）	０．５ｇ
うずら卵（茹）	２個
砂糖	０．５ｇ
濃口しょうゆ	１ｇ
オイスターソース	１ｇ
顆粒中華だし	０．５ｇ
水	４５ｍＬ
こしょう	少々
水溶きでんぷん（片栗粉）	適量
ごま油	０．５ｇ
焼きそば麺	７０ｇ
塩・こしょう	少々
油	１ｇ

作り方

①えびは酒をふり入れ、から炒りする。

②きくらげは洗ってもどし、千切りにする。

③フライパンにごま油を熱し、にんじん、白菜、きくらげを炒める。

④火が通ったら、えびとうずら卵、調味料を加え味をととのえ、水溶きでんぷんを加えて仕上げる。

⑤フライパンに油を熱し、焼きそば麺をよく炒め、塩こしょうで味をととのえる。

⑥焼きそばを皿に盛り、八宝菜風あんをかける。

※給食用に分量および作り方を一部変更しています。
※大量調理用の分量のため、ご家庭で作る際には量を調整してください。