

# おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

## 車麩のちゃんぷるー

### 材料(4人分)

豚バラ肉	100g
バター	15g
木綿豆腐	1丁
もやし	1/2袋
にがうり	1本
にんじん	50g

車麩	5枚
塩	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
かつお節パック	1パック

### 作り方

1. 材料を切る
  - ・豚バラ肉.....1cm幅に切る
  - ・木綿豆腐.....さいのめ切り、ざるにあける
  - ・にがうり.....半分に切ってわたを取り除き、スライス
  - ・にんじん.....せん切り
  - ・もやし.....水洗いをしてざるにあける
  - ・車麩.....小さく切って、水につけて戻す
2. フライパンにバターを入れ豚肉を炒める。火が通ったらにんじん、にがうり、もやし、豆腐の順に加えて炒める。
3. 味付けをして、車麩を水を絞って加える。



ちゃんぷるーは沖縄県の郷土料理です。

給食ではバターを使いコクを出し、子供が苦手なにがうりも食べやすくなります。

溶き卵を加えても美味しくなります。