

給食でこれが食べたい部門

ピリ辛サンラータン



ピリ辛サンラータン 1食分

エネルギー 68Kcal

たんぱく質 5.0g

脂質 3.3g

食塩相当量 1.0g

材料

<4人分>

豚もも肉（細切り）	50g
① 塩麹（液体）	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
水	3カップ
生しいたけ（薄切り）	1本
えのきだけ	20g
卵	1個
ねぎ（小口切り）	35g
カットわかめ	2g
鶏がらスープ（顆粒）	大きじ1
薄口しょうゆ	大きじ1/2
片栗粉	大きじ1/2
酢	大きじ1/2
ラー油	適宜

【学校給食献立】

ごはん 牛乳
三陸産いわしの生姜煮
ゆうがとおと鶏肉の煮物
★ピリ辛サンラータン
シークワサーゼリー



作り方

1. なべにごま油をしき、①で下味をつけた豚肉を炒める。
2. 薄切りにしたしいたけと石付きを落として3等分に切りほぐしたえのきを加えたら水を加えて煮る。
3. 煮立ったら、鶏がらスープと薄口しょうゆで味付けし、小口切りにしたねぎとわかめを加える。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、溶き卵を入れる。
5. 卵がふわっと固まったら、火を止めて、酢を加える。お好みでラー油をたらして完成。

Check Point

レシピ作成者（東山小学校5年生（当時）から♪

夏の暑いときはさっぱりと、冬の寒いときはポカポカと春から冬まで、いつでも食べられるようにサンラータンにしました。

給食で提供するために、大東学校給食センターで工夫した点♪
一度にたくさんの量を調理するため、野菜や卵など、素材に含まれる水分の量にも注意が必要です。全体の水の量を加減して、鶏がらスープとしょうゆで味を調整しました。

○本人の感想

僕が食べて思った感想は、ピリッと辛くて酸味があり、夏でもおいしく食べられてよかったです。

そして、自分が考えたレシピが給食になってうれしかったです。