



ルーローハンの具



台湾料理のルーローハンです。ご飯に乗せて食べます。給食では八角を使わずに作っています。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

【ルーローハンの具(肉・玉子)】

- ・油 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1/5
- ・ねぶかねぎ 30g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・たけのこ水煮 60g
- ・豚角切り肉 160g
- ・干しいたけ 3g
- ・水 100mL
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1・1/3
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・うずら卵水煮 100g
- ・酢 小さじ1/3
- ・でん粉 小さじ2

【ルーローハンの具(野菜)】

- ・キャベツ 100g
- ・こまつな 40g
- ・塩 0.5g

作り方

【ルーローハンの具(肉・玉子)】

- ①干しいたけを水で戻す。
- ②ねぶかねぎとたまねぎをみじん切り、たけのこを短冊切りにする。肉は一口大に切る。
- ③鍋に油をひき、にんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ④ねぶかねぎとたまねぎを入れよく炒める。
- ⑤たけのこを入れて炒める。
- ⑥肉、しいたけ、水、酒を入れ、肉が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦調味料、うずらの卵を入れて更に煮る。
- ⑧酢と水溶きでん粉を入れて仕上げる。

【ルーローハンの具(野菜)】

- ①キャベツを1cm幅、こまつなを2cm幅に切る。
- ②それぞれ茹でて、塩もみする。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・ルーローハンの具(肉・玉子)
- ・ルーローハンの具(野菜)
- ・小籠包



富士宮市立学校給食センター