

# 南町小のメニュー 中華丼

今回、南町小防災委員会ではアルファ米で中華丼を作りました。アルファ米を使った料理ではカレー以外に、去年、牛丼を作りました。中華丼は寒い時にとてもあったまります。

材料(200人分)

・豚肉こま切2キロ	・白菜	5本	・玉ねぎ	30個
・にんじん 2kg	・うずら 20パック		・しいたけ	12袋
・チンゲン菜10束	・竹の子	8袋	・海老	3袋
・なると 5本	・塩、砂糖	適量	・片栗粉	12本
・ごま油 1本	・ガラスープ	適量	・アルファ米	4箱

予算約2万円

1 具材を洗って、食べやすい大きさに切ります。(豚肉、にんじん、白菜、しいたけ、竹の子、チンゲン菜、等々)。



2 お湯がわいたら、煮えにくいもから具を深釜の中へ。

ポイント:いろいろな容器に切ったものを分けておくとスムーズにいれることができます。



3 海老は冷凍のものだったので、深釜で解凍するのではなく、家庭科室のガスコンロを使用しました。ガスコンロを使った方が細かい調節ができます。



4 バーナーを使っているときに、事前にアルファ米を作ります。アルファ米は先に作っていても保温袋があるので一時間くらいは冷めません。



5 煮えにくい人参などがある程度煮えてきたら、豚肉を入れます。豚肉は安いものでも十分おいしいです。



6 白菜など煮えやすいものを最後にいれ、あとは片栗粉でのとろみ付けです。これはどれくらいの量をいれるかは現物を見ながら行ってください。



7 最後にアルファ米を事前によそっておいた丼にアンをかけてうずらの卵、なんと、海老をいれて出来上がりです。

**ポイント** 最後に上に載せると、見栄えが大変良くなります。

冬でもあったまりますよ

