

# ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ



## 舞茸のオイスターソース

### 材料 作りやすい分量 (4人分)

まいたけ	70g …小房に分ける
豚肉	90g …薄切り
おろしにんにく	小さじ1/2
炒め油	小さじ1
赤パプリカ	20g …せん切り
たけのこ水煮	60g …せん切り
むき枝豆	20g
オイスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1

### 作り方

1. フライパンに油を熱し、おろしにんにくを炒め、香りを出す。
2. 豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
3. まいたけ、たけのこ、赤パプリカを加えて炒め、オイスターソース、砂糖、しょうゆを加える。
4. むき枝豆を入れて炒め、水溶き片栗粉で仕上げる。



### ★栄養士からのひとくちメモ★

まいたけは、きのこが重なり舞っているように見えることから名付けられました。調理法は、汁物や煮物、天ぷらなどがあります。シャキシャキとした歯ごたえで、おいしいきのこです。

### 一人分の栄養価

	エネルギー	: 83 kcal
	たんぱく質	: 5.9 g
	脂質	: 4.8 g
	カルシウム	: 8 mg
	鉄分	: 0.2 mg
	塩分	: 0.7 g

このレシピは…「副菜」です！

