

★ ★ ★ ^{きた}シェフの北キュー ^{み つ ぼ し こん だ て}三ツ星献立 ★ ★ ★

おいしい給食大作戦

^{ちゅう か に}
「ザ・中華煮こみ」

オイスターソース

コク

うまみ♡

^{あぶら}
ねぎ油！

とろ〜り

^あ
揚げじゃがいも！？

がっこうきゅうしょくおうえんだん
学校給食応援団シェフ

^{しま だ}
嶋田シェフ

^{あぶら} ^{ちゅう か}
ねぎ油は、中華で
^か ^{かお} ^{あぶら}
は欠かせない香り油
^{みせ} ^{りょうり}
です。お店でも料理に
^{つか}
使っています。



^{た な か} 田中シェフ・^{しま だ} 嶋田シェフ試作時のできあがり



^{た な か}
田中シェフ

^{しろ} ^{すこ} ^こ ^め
白ねぎを少し焦げ目が
^{くらい} ^{つよ} ^び ^{いた}
つく位まで強火で炒め、ね
ぎの香りを引き出した「ね
ぎ油」で^{あぶら} ^{けい} ^{にく} ^{たま}
鶏肉、玉ねぎ、
^{はくさい} ^{いた}
白菜を炒めます。オイス
ターソース、砂糖、しょうゆで
煮こみ、仕上げにとろみを
^{つけ} ^あ
つけ、揚げたじゃがいも入
れたら、出来上がり♪



^{いた} ^ぐ ^{あい}
ねぎの炒め具合



^あ
揚げたじゃがいも



^{しん} ^は
芯と葉をわけた白菜

^{さくねん} ^{がつ} ^{どうじょう} ^{こうひょう} ^{た な か} ^{しま だ} ^{こうあん} ^ざ ^{ちゅう か に} ^{ことし} ^{とうじょう}
昨年(さくねん)の1月(がつ)に登場(どうじょう)し好評(こうひょう)だった田中(たなか)シェフと嶋田(しまだ)シェフ考案(こうあん)の「ザ・中華煮こみ」が今年(ことし)も登場(とうじょう)します。