

<b>主食・主菜</b>	<b>ホイコーロー丼</b>
--------------	----------------



**料理の特徴**

ホイコーローは「回鍋肉」と書き、中国の四川料理のひとつです。「回鍋」は中国語で「鍋に戻す」という意味を表し、ゆでた豚肉の塊を切り分けて鍋に戻し、調理します。

給食のホイコーローは、作りやすいようにアレンジしています。

エネルギー456kcal、食塩相当量 1.0g

**材料（4人分）**

※小学校中学年の量を基にしています。

**作り方**

麦ごはん 精白米 水 大麦 水 ホイコーロー丼の具 油 にんにく しょうが 豚肉 （もも肉・肩肉、薄切り） A [ 塩 酒 長ねぎ キャベツ ピーマン B [ しょうゆ テンメンジャン 砂糖 オイスターソース ごま油 豆板醤 [ 片栗粉 水	300g（2合） 2合の目盛まで 50g（大さじ4） 100g（1/2カップ） 小さじ1 0.8g（少々） 0.12g（少々） 180g 少々 小さじ1 40g（1/3本） 240g（4～5枚） 40g（1個） 大さじ3/4 大さじ3/4 小さじ2 小さじ2/3 小さじ1/2 少々 大さじ1弱 大さじ1弱
---	---

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる）。
- 2 にんにく、しょうがはみじん切り、豚肉は4cm幅に切って、Aで下味をつける。長ねぎは斜め切り、キャベツは大きめにざく切り、ピーマンは乱切りにする。Bの調味料は合わせておく。
- 3 フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、火をつけて弱火で炒める。香りがたったら火を強めて、豚肉を入れてよく炒める。
- 4 長ねぎを加え炒め、キャベツ、ピーマンを入れてさっと炒める。Bの調味料を加えて調味する。
- 5 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、仕上げる。
- 6 器に麦ごはんを盛り付け、ホイコーロー丼の具をのせる。

**給食の献立（小学校）**



ホイコーロー丼（麦ごはん）

牛乳

青菜ときのこのスープ

\*野菜は好きな野菜に変えてもよいでしょう。

\*豆板醤の量は、辛さのお好みに合わせて加減してください。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～  
 学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。