

キャベツのレモン炒め



作り方

- 1 きゃべつは短冊切りにする
- 2 ベーコンも細切りにする
- 3 フライパンに油を熱し、ベーコンとしらすを炒め、すりごまとキャベツを加えて炒める。
- 4 キャベツがしんなりしてきたら、レモン汁を回し入れて味見し、塩味が足りなければかるく塩をふって、できあがり。

レモン汁を入れることで
さっぱりとした仕上がりになります



材料（4人分）

キャベツ葉大 2～3枚 ベーコン 2枚

しらす大スプーン 2くらい すりごま大さじ 1/2

レモン汁 小さじ 1 サラダ油 小さじ 1/2

栄養士のつぶやき ** 80人分の炒め物 **

野菜の炒め物は強火ですばやく火を通さないと、水分が出てきてべちゃっとしてしまいます。東部センターでは大体80人分くらいの給食を作っていますが、その量の野菜を普通に炒めようとする素早く強火力で火を通すのは難しく、水分が出てしまいます。そこで東部センターの炒め物はまず野菜を蒸して軽く絞って水気をほどよく取ってから他の食材と炒め合わせるようにしています。大量調理ならではの調理法です。ご家庭では上記の通常の作り方で作っていただくのが良いと思います。東部センターの調理の工夫のご紹介でした。