

# 料理カード

学 校 名	横須賀市立 池上小学校		
出 品 者	ふりがな		
料 理 名	かながわどりの足柄茶蒸し		
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方	
○かながわどり	240 g	①鶏肉に酒、塩、茶葉をふり、蒸す。 ②キャベツ、玉ねぎ、人参は短冊に切り、塩こしょう、油で炒める。 ③長ねぎは斜めに小口切りにし、水にさらす。 ④中華スープに塩、こしょうで味を整え、ソースを作る。 ⑤茶葉を乾煎りする。 ⑥皿に、②で作った炒め物の上に鶏肉をのせ、長ねぎと煎った茶葉をもりつけて、④のソースをかければ完成！	
○足柄茶 (ほうじ茶)	5 g		
酒	12 g		
塩	1 g		
○キャベツ	80 g		
○たまねぎ	80 g		
人参	40 g		
塩	2 g		
こしょう	0.4 g		
油	8 g		
○長ねぎ	40 g		
中華スープ	12 g		
塩	1 g		備考<出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
砂糖	2 g		
水	120 g		
足柄茶	5 g		



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー118kcal たんぱく質11.9g)