

給食レシピ紹介

厚揚げの中華煮

《材料：4人分》

豚肉スライス：80g 料理酒：小さじ1/2 厚揚げ：280g

玉ねぎ：120g 人参：50g 小松菜：60g 根深ねぎ：4g

しょうが：4g 油：小さじ1/2

④（オイスターソース：大さじ1/2 砂糖：小さじ2 濃口しょうゆ：大さじ1 料理酒：小さじ1/2 塩：少々）
でん粉：小さじ1 ごま油：小さじ1/2

《作り方》

- ① 豚肉は2～3cmに切り、酒をふる。人参は厚めのいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、小松菜は3cm、しょうがと根深ねぎはみじん切りにする。
- ② 厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。小松菜は下ゆでをする。
- ③ 油を熱し、しょうが、根深ねぎを香りがするまで炒める。
- ④ 豚肉を加え、色が変わったら玉ねぎ、人参を加える。
- ⑤ 厚揚げを加えて炒める。
- ⑥ 合わせ調味料で味を調え、小松菜を加える。
- ⑦ 水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

厚揚げは、カルシウムが豊富で、豆腐よりも食べごたえがあり、煮物や炒め物など、色々な料理で活躍します。



☆9月の給食に登場します！お楽しみに！☆