

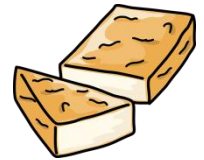
おすすめ 給食レシピ

【生揚げの中華煮】

《材料》 4人分

- ・生揚げ 200g (2枚)
- ・豚肉 50g
- ・にんじん 50g (1/4本)
- ・玉ねぎ 100g (1/2個)
- ・チンゲン菜 70g (1/2株)
- ・しいたけ 30g (1個)
- ・しょうが(チューブ) 1cm
- 水 200cc
- 中華だし 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ★片栗粉 大さじ1
- ★水 大さじ2

豆腐を油で揚げた厚揚げは、豆腐よりもたんぱく質やカルシウムが豊富です！



《作り方》

- ① 生揚げはさっと湯通しして余分な油をきり、ひと口大に切る。
- ② にんじんは、いちょう切り、玉ねぎはくし切り、しいたけは薄切り、チンゲン菜・豚肉は、3cm幅に切っておく。
- ③ 鍋に分量外の油を熱し、しょうがと豚肉を入れ炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじん・しいたけの順番に入れさらに炒める。
- ⑤ ○を入れ沸騰したらアクをとり、生揚げをいれ蓋をして煮込む。
- ⑥ チンゲン菜を入れ、いったん火を止めて、★の水溶き片栗粉をまわしいれ再び火をつけてとろみを全体的につける。
- ⑦ ごま油をまわし入れて出来上がり。

※うずらの卵やエビを追加すれば、一品でたくさんの食品が摂れます。



【豆乳汁】

《材料》 4人分

- ・にんじん 40g (1/5本)
- ・ぶなしめじ 20g (1/4袋)
- ・大根 150g (1/6本)
- ・ごぼう 100g (1/3本)
- ・葉ねぎ 20g (1本)
- ・油揚げ 10g
- ・豆乳 80g
- ・麦みそ 60g
- ・水 600g
- ・煮干し 8g

不足しがちな豆や豆製品をたくさん使ったメニューです！



《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、煮干しを入れて火にかけます。沸騰したら弱火で10分程度煮て、だしをとります。
- ② 油揚げは油抜きし、4mm幅に切る。
- ③ にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうは斜め細切り、しめじは、いしづきを落として手でさいておきます。
- ④ ①の中に②と③の材料を入れ煮る。
- ⑤ 最後にみそと豆乳を入れ、小口切りにしたねぎを入れて出来上がり。



※野菜が多くとれるので、季節の野菜を入れて作るといいです！