

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「家常豆腐」です。

【材料(4人分)】

豚こま肉	100 g
おろし生姜	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
しょう油	小さじ 1/2
生揚げ	300 g
キャベツ	200 g
にんじん	70 g
たけのこ水煮	50 g
干しいたけ	1 枚
油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1 1/2
しょう油	大さじ 1
酒	小さじ 1
味噌	大さじ 1 1/2
豆板醤	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
でん粉	小さじ 1
水	100CC

【作り方】

- 1 豚肉に下味をつける。
- 2 生揚げは厚さ 7 mm くらいの色紙切りにし、油抜きをする。キャベツはざく切り、にんじん、たけのこは短冊切り、干しいたけは戻して千切りにする。
- 3 なべに油を熱し豚肉を炒める。にんじん、たけのこ、干しいたけを加えてさらに炒める。
- 4 3 に水、調味料を入れ煮る。野菜が 7 分通り煮えたら生揚げを加えさらに煮る。
- 5 キャベツを加え混ぜながら火を通し、最後に水溶きでん粉、ごま油を回し入れ、出来上がり。