



作ってみよう!

おうちで給食レシピ

★四川豆腐★

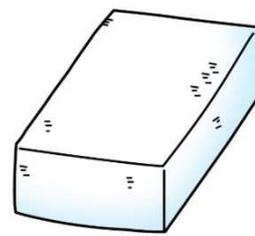


辛くなく、食べやすい!

中国四川省の料理は、辛いことが特徴ですが、給食では食べやすいように辛味をおさえています。



材料	5人分 g(中学年)※1	目安量※1	切り方・下処理
サラダ油	5	小さじ1強	
豆板醤	少々		
しょうが	2		みじん切り
にんにく	2		みじん切り
豚ひき肉	150		
長ねぎ	80		青み:みじん、白み:小口切り
干しいたけ	3		戻してみじん切り
にんじん	80		みじん切り
木綿豆腐	500	一丁の目安は300g	さいの目に切り、湯で温める
水	200	1カップ	
鶏がらだし※	適量		
酒	5	小さじ1	
しょうゆ	25	大さじ1・1/2	
テンメンジャン	30		
砂糖	3	小さじ1	
でん粉	20	大さじ2	
とき水	適量		
にら	30		2~3cm
ごま油	3	小さじ1	



※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

※2 給食では、鶏がらでスープを取っていますが、ご家庭では顆粒だしで代用できます。

【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、豆板醤、しょうが、にんにくを炒め香りを出す。
- ② 豚ひき肉と、長ねぎの青み部分を加え、炒める。
- ③ しいたけ、にんじんを加え炒め、水と鶏がらだしを加える。
- ④ 沸いたら、調味料を加え、温めておいた豆腐を加える。
- ⑤ ねぎの白み部分を加え、水とき片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ にらを加え、ごま油で香りづけをする。

