

給食レシピ紹介



2022年2月9日（水） 炒り豆腐

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
豚ひき肉	12	料理酒につけておく
料理酒	1.2	
米油	1.2	
洗いごぼう	10	笹がきにし、水にさらしておく
にんじん	12	細めの短冊切りにする
たけのこ水煮	10	短冊切りにする
干しいたけ	0.6	水で戻して、薄切りにする
豆腐	2.4	大きさいのめにして、水気を切っておく
ねぎ	6	小口切りにする
がらスープ	1.2	
三温糖	0.6	
こいくちしょうゆ	3.6	
伯方の塩	0.24	
冷凍むきえだまめ	3.6	茹でて水気をきっておく
ごま油	3.6	

【作り方】

- ① 鍋に米油を入れ、豚ひき肉を入れて炒める。
- ② 豚ひき肉に火が通ったら、ごぼうを入れて炒め、しんなりしてきたらにんじん・たけのこ・干しいたけを入れてさらに炒める。
- ③ ②に豆腐・ねぎを入れて炒め、調味料を加える。
- ④ 仕上げにえだまめを入れ、ごま油を回し入れる。

<ポイント！>

- ・給食センターでは、お湯で豆腐を温めて、水気を切ってから炒めました。
- ・干しいたけではなく、生しいたけでも良いです。
- ・給食ではがらスープを使用しましたが、和風だしや中華だしを使っても良いです。
- ・野菜は、上記に記載したもののほか、家庭にあるもの（はくさいやほうれん草など）を使用して良いです。