

給食レシピ紹介



2021年11月17日（水） ひきな炒り

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
米油	1	
だいこん	60	せん切りにする
にんじん	12	せん切りにする
生しいたけ	2.4	半分にし、5mmスライスする
油揚げ	6	半分に切り、スライスし、油抜きをする
和風だしの素	0.18	
三温糖	0.38	
こいくちしょうゆ	3.6	
伯方の塩	0.08	
凍み豆腐	2.2	水で戻し、水気を切り、スライスする
大根の葉	3.6	5mmスライスする

【作り方】

- ① 鍋に米油を入れ、だいこん・にんじんを入れて炒める。
- ② 野菜がやわらかくなってきたら、生しいたけ・油揚げを入れて炒める。
- ③ 調味料を入れて混ぜ合わせ、凍み豆腐を加えて味をしみ込ませる。
- ④ 仕上げに大根の葉を入れて、混ぜ合わせる。

<ポイント！>

- ・だいこんやにんじんの太さは、お好みで変えてください。給食センターでは、だいこんは6mmくらいの拍子木切りにしています。
- ・味付けは、だししょうゆを使うと、味が決まりやすいかと思います。
- ・生しいたけではなく、干しいたけでも良いです。その際は戻し汁を加えるとしいたけのおいしーいだしも味わえます。
- ・凍み豆腐は、早めに入れてしまうとちぎれてしまうことがありますので、入れるタイミングはお好みで変えてください。
- ・大根の葉がない時は、小松菜、こねぎ、ねぎの青いところなどでも良いです。