

給食レシピ紹介

2025年2月20日（木）



※分量は、中学生1人分の量です。

主食	ごはん
主菜	豆腐のチリソース
副菜	フルーツ杏仁
汁物	にらと鶏団子の中華風味噌汁
牛乳	

材料	分量(g)	下処理・切り方
豚ひき肉	18	肉につけておく
酒	1.8	
油	1.2	
おろしにんにく	0.6	
おろししょうが	0.6	
トウバンジャン	0.3	
きくらげ	0.2	スライス
玉ねぎ	12	半分にしてスライス
三温糖	0.2	
ケチャップ	13	
しょうゆ	1.9	
味天上(がらスープ)	A 1.2	
中華スープストック	0.1	
片栗粉	0.5	
豆腐	60	さいのめ
片栗粉	1.8	水で溶く
ねぎ	6	スライス

【作り方】

- ① 豚ひき肉を酒につけておく。
- ② 鍋に油、にんにく、しょうが、トウバンジャンを入れ、①を炒める。
- ③ 鍋に玉ねぎ、きくらげを炒める。
- ④ Aと豆腐を入れ味をととのえる。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを入れて完成。

<ポイント！>

- ・ピリ辛さがくせになり、ごはんのおかずにぴったりです。
- ・辛さの加減は、お好みで味をみながら調節してください。
- ・トマトの酸味や、砂糖の甘みもあり子どもでも食べやすい味付けです。