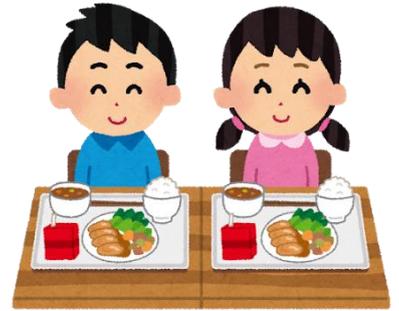


おうち de スクールランチ



児童に人気の給食献立の作り方を紹介します。
おうちでの食事にレシピをご活用ください。
学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピにしました。
調味料は、ご家庭のお好みで加減してください。



★給食レシピ★



家常豆腐(チャージャンドーフ)



しっかり濃いめの味付けと豆板醤のピリ辛で、ごはんがすすむ一品です♪

★材料★4人前

| | |
|--------|------|
| 豚こま肉 | 80g |
| しょうゆ | 1g |
| 酒 | 1g |
| 生姜 | 少々 |
| 生揚げ | 160g |
| たまねぎ | 80g |
| たけのこ水煮 | 40g |
| 干しいたけ | 8g |
| にんじん | 50g |
| 青梗菜 | 40g |
| サラダ油 | 0.2g |
| 味噌 | 14g |
| 豆板醤 | 少々 |
| 醤油 | 6g |
| 上白糖 | 6g |
| 酒 | 1g |
| ガラスープ | 60g |
| 水溶き片栗粉 | 8g |

作り方★

- ①生揚げは熱湯で油抜きし、厚さ半分にし、1-1.5cmの厚さに切る。
- ②たまねぎは薄切りにし、筍水煮・にんじんは短冊切り、青梗菜はたて半分にして2cm幅に切り、下ゆでする。
干しいたけを戻し、千切りにする。
生姜はみじん切りにする。
- ③水溶き片栗粉以外の調味料と生姜を合わせておく。
- ④炒め鍋に、油を入れ、豚肉・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・生揚げの順に炒める。
- ⑤青梗菜を加え、さっと炒め、③の調味料で味付けをする。
- ⑥出来上がりの具合をみて、水溶き片栗粉でとろみをつける。



2020年1月16日(月)の献立

- ・家常豆腐丼 ★
- ・卵とワカメのスープ
- ・もやしの中華風サラダ
- ・牛乳