

豆腐の野菜あんかけ



6月 第1回 スマイル給食 (いがっこ夢)

☆材料 (1人分)

☺ 木綿豆腐	1/4丁(110g)	かつおだし	小さじ8(40g)
サラダ油	少々(0.5g)	うすくちしょうゆ	小さじ1/2強(4g)
しょうが	1g	酒	小さじ1/3(1.6g)
☺ 豚もも干切り肉	20g	さとう	小さじ1/2強(2g)
酒	小さじ1/2弱(2g)	みりん	少々(0.8g)
玉ねぎ	30g	塩	少々(0.4g)
にんじん	10g	でんぷん	小さじ1/2強(2g)
干しいたけ	0.7g	水	小さじ1/5(1.2g)

☆つくり方

- ① しょうがはみじん切り、玉ねぎは半分に切り薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ③ サラダ油でしょうがを炒め、豚肉を加え炒める。(酒を加えながら炒める)
- ④ 干しいたけ、にんじん、玉ねぎを順に加え炒める。
- ⑤ だし汁、調味料を入れ煮る。
- ⑥ でんぷん水でとろみをつける。
- ⑦ 焼いた豆腐にかける。

POINT

給食では、豆腐はオーブンで焼きます。

ご家庭では豆腐を水切りし、油をひいたフライパンでこんがり焼いてもいいと思います☺