

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★すき焼き風 ひき肉ととうふの煮込み★



令和元年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

寒い冬に、心も身体もあたたまりそうなメニューです。白菜の甘みを活かした料理です。作る時は、とうふが崩れやすいので、優しく取り扱しましょう！



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肩肉 (ひき肉)	100		
しょうが	1.2		みじん切り
とうふ	240		2cm角
しらたき	60		水洗いし、食べやすい大きさに切る
白菜	120	1.5枚	ざく切り
長ねぎ	60	1/2本	小口切り
油	3.2	大さじ1	
和風だし	4		
砂糖	10	大さじ1	
酒	6	小さじ1	
濃口しょうゆ	34	大さじ2	
片栗粉	4	小さじ1	水で溶いておく (水溶き片栗粉)
水	8		
水	160	3/4カップ	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、しょうがを炒めて香りを立たせる。
- ② 豚肉を入れてしっかりと炒める。
- ③ 水を入れてとうふ、しらたきを入れる。
- ④ 白菜、長ねぎを入れて、和風だし、砂糖、酒、しょうゆで味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。一度、沸騰させて完成！

※ えのきたけ、水菜など、野菜をアレンジしてみましょう！