

和の乾物を中華風に变身

高野豆腐の中華煮



【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・高野豆腐の中華煮
- ・切干大根のポン酢炒め



☆ 材料 (4人分)

・ 高野豆腐	40g
・ 豚肉スライス	120g
・ 塩	ひとつまみ (0.4g)
A. こしょう	少々
・ 酒	小さじ1弱
・ にんにく	1/4片
・ 豆板醤	少々
・ 油	小さじ1/2
・ にんじん	中1/2本
・ 玉ねぎ	小1個
・ 筍 (水煮)	40g
・ とうもろこし (冷凍)	40g
・ むき枝豆 (冷凍)	20g
・ 鶏がらスープの素	小さじ1/3
・ 水	40cc
B. 濃口しょうゆ	小さじ2・1/2弱
・ 三温糖	小さじ2
・ オイスターソース	小さじ1
・ かたくり粉	小さじ1強
・ ごま油	小さじ1/3

☆ 作り方

- ① 高野豆腐はお湯で戻し、水気を切り1.5cm角のサイコロ状に切る
- ② 豚肉は一口大に切る
- ③ にんにくはみじん切りに、にんじん・筍はいちょう切りにする
- ④ 玉ねぎはくし形切りにする
- ⑤ 油を熱し、にんにく、豆板醤を炒める
- ⑥ 香りが立ったら豚肉を加え、Aの調味料を加える
- ⑦ にんじん・玉ねぎ・筍を加え炒める
- ⑧ Bを入れる
- ⑨ 高野豆腐を入れて煮込む
- ⑩ とうもろこしとむき枝豆を入れる
- ⑪ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げる



☆ 栄養価 (1人分)

◇ エネルギー 179 kcal ◇ たんぱく質 14.2 g ◇ 食塩相当量 0.9 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

いつもは煮物やちらし寿司に使用する高野豆腐を中華風にアレンジしました。大豆の栄養をギュッと閉じ込めた高野豆腐は中華風にしてもごはんがすすみ、おいしく食べることができます。
にんじん・とうもろこし・むき枝豆の彩りがきれいな料理です。

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

