

和の乾物を中華風に変身

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 | 4 0 g |
| ・ 豚肉スライス | 1 2 0 g |
| 「 ・ 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） | 4 0 g |
| ・ とうもろこし（冷凍） | 4 0 g |
| ・ おき枝豆（冷凍） | 2 0 g |
| ・ 鶏がらスープの素 | 小さじ 1 / 3 |
| 「 ・ 水 | 4 0 cc |
| 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 とうもろこしとおき枝豆を入れる
- 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



京田辺市 給食のヒーロー
ぎよくろマン

☆ 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

☆ ぎよ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出来ます。
にんじん・とうもろこし・おき枝豆の彩りがきれいな料理です。

