

まえばしの
給食ししぽ

家常豆腐

一人分あたりの栄養価

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 230Kcal | たんぱく質 | 14.5g |
| 脂質 | 11.1g | 食塩 | 1.7g |

<材料(4人分)>

豚肉・・・120g
厚揚げ・・・2個(1個約150g)
キャベツ・・・5枚
にんじん・・・2/3本
たまねぎ・・・1/2個
長ねぎ・・・1/4本
干しいたけ・・・3g
おろし生姜・・・小さじ1/2
おろしにんにく・・・小さじ1/2

A

- とうばんじゃん・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- みそ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 中華スープの素・・・小さじ1

油・・・小さじ2
ごま油・・・少々

<作り方>

- ① 厚揚げは半分に切る。さらに1cm幅に切り、下茹でする。干しいたけは水で戻しておく。Aの調味料を合わせておく。
- ② 豚肉は3cm幅に切る。キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切りか短冊切りにする。たまねぎは半分に切り、太めにスライスする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、おろし生姜・にんにくを加え、香りが出てきたら豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、にんじん・たまねぎ・キャベツ・長ねぎ・水を切ったしいたけを加え、炒める。
- ④ 厚揚げを加え、焼き目がついたらAの合わせ調味料を加えて味が全体になじむまで炒める。
- ⑤ 最後にごま油を加えてさっと混ぜ合わせる。



辛い物が苦手な人はとうばんじゃんを抜いてもOKです。
お好みで水溶き片栗粉でとろみをつけてもおいしいです。



切り方のポイント!

にんじん いちょう切り



にんじん 短冊切り

