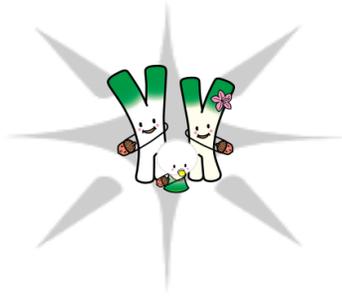




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★四川豆腐★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
生揚げ	100	
豚肉ももスライス	100	
たまねぎ	70	
にんじん	40	
チンゲン菜	40	
サラダ油	適量	
すりおろし生姜	1	
トウバンジャン	0.8	
砂糖	2	小さじ2/3
しょうゆ	5	小さじ1弱
酒	7	大さじ1/2
オイスターソース	12	小さじ2/3
でん粉	2	小さじ1/3

【作り方】

- ① 生揚げは油抜きをして、2 cm角に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎはくし形切りに、にんじんは3 mmのいちょう切り、チンゲン菜は2 cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、すりおろし生姜とトウバンジャンを加え、辛みと香りを出す。
- ③ にんじん、たまねぎの順に炒め合わせる。食材に火が通ったらAで調味し、生揚げを加える。
- ④ チンゲン菜を加えてさっと炒めたら、水溶きでん粉を加えてとろみをつける。

四川豆腐の「四川」とは、中国の地域の名前です。四川料理といえば、辛い料理が有名ですが、給食では辛みを抑えて食べやすい味付けにしています。ごはんがすすむ料理です。

