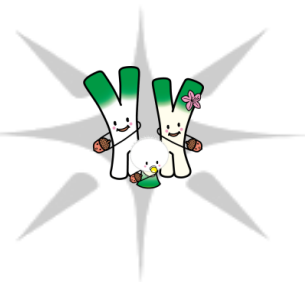




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★厚揚げのうま煮★

※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
厚揚げ	100	
豚肉ミンチ	100	
たまねぎ	100	
にら	20	
おろしにんにく	1	小さじ1/2
おろし生姜	1	小さじ1/2
三温糖	3	小さじ1
しょうゆ	5	小さじ1弱
味噌	15	大さじ1弱
みりん	5	小さじ1
片栗粉	2	小さじ1/2強
和風だしの素	1.5	小さじ1/2
サラダ油	適量	

【作り方】

- ①厚揚げは湯通しして油抜きをして1.5cmの角切り、玉ねぎは5mm幅のスライス、にらは3cm程度に切る。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、おろしにんにく、おろし生姜を入れて豚肉、たまねぎの順に炒める。
- ④火が通ったら和風だしの素と三温糖を入れてさらに炒め、②の調味料を入れて味を調える。①の厚揚げを入れて弱火で煮含める。
※混ぜすぎると厚揚げが崩れるので注意する。
- ⑤同量の水で溶いた片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、にらを入れてさっと炒め合わせて仕上げる。

厚揚げは地域によって生揚げともよばれ、植物性たんぱく質やカルシウム、食物繊維を豊富に含んでいる大豆製品です。成長期の子どもたちにたくさん食べて欲しい食品のひとつです。

