



給食のメニュー Let's Cooking

なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮



材料(4人分)

- 豚もも肉…100g
- 塩…適量
- 炒め用油…適量
- にんじん…50g
- 玉ねぎ…1個
- 干しいたけ…2枚
- ゆでたけのこ…40g
- A { ●水…1カップ
- 中華スープのもと…小さじ1
- さとう…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- オイスターソース…小さじ1
- 白菜…120g
- 生揚げ…190g
- 塩こしょう…少々
- チンゲンサイ…20g
- 片栗粉…大さじ1

作り方

- ① 豚もも肉は一口大に切る。にんじんは4ミリのいちよう切り、玉ねぎは15ミリのさいの目に切る。干しいたけは水で戻して4ミリ幅に切る。ゆでたけのこは4ミリのいちよう切り、白菜とチンゲンサイは10ミリ幅に切る。生揚げはさいの目に切り、湯通しておく。
- ② フライパンに油を引いて、豚肉の色が変わるまで炒める。塩を適量ふり入れる。
- ③ ②に玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めたら、にんじん、干しいたけ、ゆでたけのこの順に入れて炒めていく。
- ④ Aを入れて煮込む。
- ⑤ 白菜を入れひと煮立ちさせ、生揚げを入れてさらに煮込む。
- ⑥ 味を見ながら、塩こしょうを少々ふり入れる。
- ⑦ チンゲンサイを入れひと煮立ちさせ、片栗粉を水で溶いて入れ、とろみがついたらできあがり。

みすと かたくりこ は、かたくりこ 1 に対して
みす わりあい つく
水2の割合で作ります。
しやうりやう は、とろみの 様子 を見て
この ちやうせつ
お好みで調節してください。

