



きゅうしょく

給食のメニュー Let's Cooking

じゃーちゃんどうふ 家常豆腐



ざいりょう にんぎん 材料(4人分)

- 豚ひき肉…80g
○生揚げ…2枚
○玉ねぎ…大1個
○にんじん…中1/2個
○干しいたけ…3枚
○ねぎ…50g
○おろししょうが…小さじ2/3
○おろしにんにく…小さじ1/4
○水…1カップ
●中華スープの素…小さじ1
●しょうゆ…大さじ1と1/2
●さとう…大さじ1
●酒…小さじ1
●豆みそ…大さじ1 強
●豆板醬…適量
○サラダ油…適量
○片栗粉…大さじ1

つく 作り方

- ① 玉ねぎとにんじんは、みじん切りにする。干しいたけは水で戻して3ミリのスライス、ねぎは3ミリの小口切りにしておく。生揚げは、さいの目に切ってさっとゆでて油抜きをする。
- ② フライパンに油をひいて熱し、おろししょうがとおろしにんにくを香りが立つまで弱火で炒める。香りが立ったら、豚ひき肉を入れほぐしながら中火でしっかり炒める。
- ③ 豆板醬、玉ねぎ、にんじん、干しいたけを炒め合わせ、中華スープの素と水を入れて煮込む。
- ④ ③に生揚げとAの調味料を入れ、味を煮含ませる。
- ⑤ ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れて、とろみがつくまで煮込んだらできあがり。

じゃーちゃんどうふは中国で親しまれている家常豆腐です。家常とは「家庭の日常」という意味です。生揚げを豆腐1丁に変えれば麻婆豆腐になります。

