

給食レシピ紹介！



給食^{きゅうしょく}で実施^{じっし}した献立^{こんだて}で熊本市^{くまもと}産品^{しさんひん}を使った^{つか}レシピ^{しょうかい}を紹介^{しょうかい}していきます。
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}と一緒に^{いっしょ}料理^{りょうり}を作^{つく}ってみませんか。

チンゲン菜と春雨のみそ炒め



小松菜は、北部地区で育てられています。チンゲン菜は、成長期に必要なカルシウムが豊富な食材です！ごはんがすすむおかずメニューです。



<材料> 4人分

厚揚げ	100g	調味料	こい口しょうゆ	大さじ1と1/2
豚肉	40g		砂糖	小さじ2
にんにく	1かけ		赤みそ	小さじ2
しょうが	1かけ		酒	小さじ2
春雨	20g		コチジャン	小さじ1/2
チンゲン菜	80g		ごま油	小さじ1
たまねぎ	50g		炒め油	小さじ1
たけのこ	30g			
にんじん	30g			
干しいたけ	2g			

<作り方>

- ① 干しいたけはぬるま湯で戻す。春雨はゆで戻し5cm幅に切っておく。
- ② 厚揚げはゆがき、厚さ5mm、2cm角の色紙切りにする。玉ねぎは0.5cm幅でスライス、にんじん・たけのこは短冊切りにする。チンゲン菜は2~3cmの長さになり、しいたけは薄切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけて、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒めて豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。しんなりしたら、たけのこ、しいたけの順に炒めて、野菜に火が通ったら調味料を入れて、厚揚げを入れる。
- ⑤ 厚揚げに味が染み込んできたら、春雨とチンゲン菜を入れる。
- ⑥ 最後にごま油を入れて出来上がり。