

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産品くまもとしさんひんを使ったレシピレシピを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理りょうりを作つくってみませんか。

チンゲン菜と厚揚げの中華炒め



チンゲン菜は、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	80g	調味料	でんぷん	小さじ1
豚肉	40g		こい口しょうゆ	小さじ1
いか	30g		うす口しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	中 1/2 個		砂糖	小さじ1
チンゲン菜	1/2 個		コチジャン	少々
にんじん	中 1/4 本		酒	小さじ1
しめじ	1/3 パック		塩	少々
にんにく	小 1/2 かけ		炒め油	適量
生姜	小 1/2 かけ			

<作り方>

- ① 厚揚げは、お湯に通して油抜きし、2cm の角切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、豚肉、酒、塩を入れて肉の色が変わるまで炒め、いかを加えさらに炒める。
- ④ ③ににんじん、玉ねぎ、しめじを入れて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら厚揚げ、チンゲン菜を入れて炒め、調味料を加えて味をととのえる。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。