

生揚げのそぼろ煮



ひとくちメモ



生揚げは表面の油が酸化しやすいので、熱湯に通す「油抜き」をしてから使うのが一般的です。油抜きを行うと、油っぽさがなくなりすっきりとした口当たりになります。

生揚げには味がしっかりついていますが、全体的に和風の薄味なので、残った時のリメイク料理として、カレー粉を入れてアレンジしてみても美味しいです。

作り方

材料と分量 (4人分)

生揚げ	1枚 (300g)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	200cc程度
豚ひき肉	100g
じゃがいも	2個 (200g)
たまねぎ	1個 (150g)
にんじん	60g
しょうが	1片
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	300cc
片栗粉	小さじ1



1 生揚げを熱湯に通して油抜きし、角切りにする。鍋にしょうゆ・砂糖・水・油揚げを入れて煮る。



2 じゃがいも・たまねぎを2cmの角切り、にんじんをいちよう切り、しょうがをみじん切りにする。(チューブでもよい)



3 鍋に油を入れ弱火でしょうがを炒め、豚ひき肉を炒める。



4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、しょうゆ・みりん・水を入れて煮る。



5 野菜が煮えたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、生揚げを入れる。

栄養価

一人分の
エネルギー 208kcal
たんぱく質 12.2g



ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
磯香あえ

2021年4月の給食献立より

