

生揚げと豚肉のみそ炒め



一口メモ

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。

油抜きした生揚げに下味をつけることで、味がしみて美味しいみそ炒めを作ることが出来ますので、ひと手間かかりますが、作り方1・2を行うことをおすすめします。

材料と分量 4人分

材料

◆生揚げ	1枚(200g)
◆しょうゆ	小さじ2
◆砂糖	小さじ1.5
◆水	100cc
豚肉	40g
◇しょうゆ	小さじ1/4
◇酒	小さじ1
たまねぎ	大1/2個
にんじん	3cm(30g)
チンゲンサイ	葉2枚
しょうが	小さじ1 (チューブでもよい)
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1弱
トウバンジャン	少々(お好みで)
片栗粉	小さじ1/2
水	200cc程度

作り方



1. 生揚げを熱湯に通して油抜きし、2cm角に切る。



2. 鍋にしょうゆ・砂糖・水を入れ火にかけて、生揚げを入れて煮る。



3. たまねぎ・チンゲンサイは2cmの角切り、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにする。



4. フライパンに油・しょうが・トウバンジャンを入れ火をつけ、豚肉を入れ、◇の調味料をふり入れて炒める。



5. たまねぎ・にんじんを入れて炒め、水を入れる。(水の量は鍋の大きさに合わせ、材料が少し出る程度に調節してください)



6. 材料に火が通ったら、しょうゆ・みそ・砂糖を入れる。



7. チンゲンサイを入れて炒める。



8. 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、生揚げを入れる。



麦ごはん 牛乳
生揚げと豚肉の
みそ炒め

かきたま汁
ふりかけ

2018年12月の給食献立より



《一人分の栄養価》

エネルギー	130kcal
たんぱく質	8.0g