

はまなちゃんおかわりすぶた



ひとくちメモ

はまなちゃんおかわりすぶたは、平成28年度のはま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。
 当時小学2年生の児童が応募した作品で、普段炒め物にあまり使わないだいこんを入れたり、酢豚に生揚げを入れたり、工夫がされています。
 何回もおかわりしたくなる味なので、この料理名がつけられました。



作り方

材料と分量 (5人分)

生揚げ	1枚 (350g)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
豚肉	80g
だいこん	200g
たまねぎ	100g
にんじん	50g
こまつな	2株 (120g)
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
水	適量

(鍋に入れた材料がかくれるくらいの量)



1 生揚げに熱湯をかけて油抜きし、角切りにする。
 鍋に生揚げを入れ、しょうゆ・砂糖・かぶるくらいの水を入れ、煮汁が半分くらいになるまで煮て下味をつける。



2 こまつなをゆでて水にさらし、軽く水気をしぼり2cmに切る。



3 だいこん・にんじんを厚めのいちよう切り、たまねぎを2cm角に切る。
 (だいこん・にんじんは下ゆでしておくとも味が染み込みやすく、煮る時間が短縮できます)



4 鍋に油を熱し豚肉を入れ、塩・こしょうをふりながら炒める。たまねぎを入れてよく炒めたらだいこん・にんじんを入れさらに炒め、かぶるくらいの水と★の調味料を入れて煮る。



5 材料が煮えたら、下味をつけておいた生揚げを煮汁ごと入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



6 こまつなを入れ、仕上げる。



この料理を作ったら
 写真をとって
 送ってね!
 (ここをタップ)

一人分の 栄養価

エネルギー 193kcal
 たんぱく質 12.2g



はいがごはん 牛乳
 はまなちゃんおかわりすぶた
 茎わかめスープ

2019年5月の給食献立より

