

# 給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

## 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め



### <材料 5人分>

豚肉	150g	砂糖	大さじ1
厚揚げ	250g	しょうゆ	大さじ1
生しいたけ	25g	みそ	小さじ1/2
にんじん	50g	トウバンジャン	少々
にら	25g	顆粒コンソメ	小さじ1
にんにく	1かけ	かたくり粉	小さじ2
緑豆春雨	25g	ごま油	小さじ2
		水	75g



### <作り方>



①厚揚げはお湯をかけて油抜きをし、拍子切りに切る。



#### 油抜き



②にんじんはいちょう切り、にらは2～3cm、しいたけはスライス、にんにくはみじん切りにする。

③春雨は、お湯で戻しておく。



④ごま油は半分と、トウバンジャンとにんにくを炒めて香りを出す。

⑤お肉を炒める。

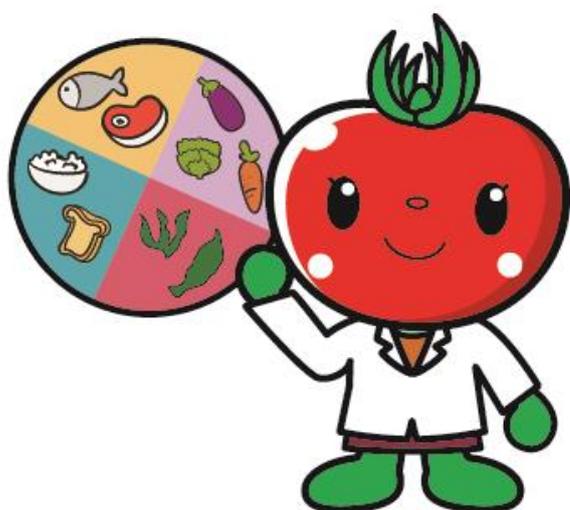
⑥肉を炒めたら人参・椎茸を入れて、水を入れる。

⑦人参が煮えたら、調味料と厚揚げを入れる。  
※生揚げが崩れないように注意！！



⑧戻した春雨と、にらを入れる。

⑨水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけて、最後に残ったごま油をいれて香りをつけて味見をして完成★



厚揚げは、豆腐の水気を切って揚げたものが「厚揚げ豆腐」です。水分を切った分、栄養が凝縮されて、「絹ごし豆腐<木綿豆腐<厚揚げ」のように栄養価が高くなります。