

親子で作ろう♪人気給食レシピ



ジャー チャン ドウ フ
家常豆腐



家常豆腐は中国四川省の料理です。「家庭でよく食べられる豆腐」という意味のとおり、作りやすい栄養たっぷりのおかずです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：178kcal

タンパク質：12.5g

塩分：1.4g

生揚げ(厚揚げ)は形がくずれやすいので、最後の方に加え、やさしく炒めましょう。



作り方



材料	4人分
豚挽肉	160g
生揚げ(厚揚げ)	160g
玉ねぎ	100g
たけのこ(水煮)	70g
人参	40g
干椎茸(戻し汁使用)	5g
にら	25g
長ねぎ	60g
にんにく	1g
生姜	3g
油	小さじ1
◆赤味噌	大さじ1強
◆醤油	小さじ2弱
◆砂糖	小さじ2弱
◆豆板醤	少々
◆ごま油	小さじ1/2
◆中華だし	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2

1 生揚げは油抜きして、縦半分に切ってから横に1cm厚さに切る。

2 干椎茸は水につけて戻し、戻ったらせん切りにする。◆の調味料と戻した干椎茸の戻し汁(大さじ3程度)を合わせておく。

3 たけのこは縦半分に割って横に半分に切り、スライスする。人参はいちょう切り、にらは2~3cm長さに切る。玉ねぎは短冊切りに、長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。

4 フライパンに油を熱し、長ねぎ、にんにく、生姜を香りが出るまで炒め、豚挽肉を加え炒める。豚挽肉に火が通ったら、たけのこ、人参、玉ねぎ、干椎茸を入れさらに炒める。

5 ②で合わせた調味料、生揚げ、にらを加え、火が通り全体に味をなじませる。最後に、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつける。

豆板醤(とうばんじゃん)はラー油や一味唐辛子などでも代用可能です。辛味なしでも美味しくできます。