

給食レシピ紹介

厚揚げのみそ炒め

今月は、厚揚げと豚肉を使った「厚揚げのみそ炒め」を紹介します。

《材料：4人分》

厚揚げ：120g 豚肉スライス：120g 人参：40g 小松菜：60g
にんにく：0.5g しょうが：0.5g 油：小さじ1/2 でん粉：小さじ1/2
合わせ調味料①

（料理酒：小さじ1/4 砂糖：小さじ1 濃口しょうゆ：小さじ1 赤みそ：小さじ1 水：小さじ1と1/2）

《作り方》

- ① 豚肉は2～3cmに切る。小松菜は3cm、人参はせん切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。小松菜は下ゆでをする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、にんにくとしょうがを香りがするまで炒める。
- ④ 豚肉を加え、炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら人参を加え、炒める。
- ⑥ 厚揚げを加え、炒める。
- ⑦ 合わせ調味料①を作り、⑥に加え、味を整え、水溶きでん粉でとろみをつけ、小松菜を加える。

赤みそは種類によって味が違います。調味料は味をみながら調整しましょう。



☆7月の給食に登場します！お楽しみに！☆