

# 歯ッピー給食



## 【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 厚揚げの中華風煮
- ★ れんこんとツナのサラダ
- ★ チキンナゲット

## 料理名

## 厚揚げの中華風煮

対象学年等

中学生

### 材料

4人分 (g)

### 切り方等

豚肉	80	一口大
厚揚げ	160	一口大
じゃがいも	120	一口大
人参	40	乱切り
玉ねぎ	80	薄切り
キャベツ	120	短冊切り
小松菜	60	3～4cm
たけのこ	40	薄切り
干し椎茸	2	薄切り
油	8	
水	200	
中華だし	4	
三温糖	12	
みりん	10	
塩	0.4	
酢	8	
ごま油	2	
かたくり粉	6	

### 【作り方】

- ①材料を切る。
- ②鍋に油を入れ、肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、野菜を加える。
- ④全体に火が通ったら、調味料を加える。
- ⑤水を加え、厚揚げを入れ、味が染みるまで煮込む。
- ⑥ごま油を加えて風味を付け、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成！

〈調理時間〉  
約20分



### 《調理のポイント》

それぞれの具材を大きめに切ることで、かみごたえがアップします。  
中華風の味付けで、ごはんがすすむ味付けになっています。