



きゅう しょく 給食レシピ



う ほん
卵の花のような
仕上がりです。

ちゅうがっこう がつ か きん
中学校3月5日(金)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!



ざいりょう にんぷん
<材料> 4人分

こうや こ
高野の粉・・・25g

こんにやく・・・50g

ひらてん
平天・・・50g

にんじん・・・1/4本

グリーンピース・・・20g

こいくち おお
濃口しょうゆ・・・大さじ 1/2

さとう おお じゃく
砂糖・・・大さじ 1弱

わふう こ
和風だしの素・・・小さじ 1

こうやとうふ ほんまつ
高野豆腐を粉末に
したものです。
こうやとうふ
高野豆腐のように
もどさなくてよいの
で便利です。

あぶら てきりょう
油・・・適量

みず
水・・・85ml

つく かた
<作り方>

① こんにやく、ひらてん ほそぎ
平天…細切り

にんじん ほそ たんざくぎ
…細い短冊切り

② なべ あぶら
鍋に油をひき、にんじん、こんにやく、ひらてん いた
平天を炒める。

③ みず ちょうみりょう こうや こ くわ に
水、調味料と高野の粉を加えて煮る。

④ グリーンピースを加えて、あじ とどの
味を調える。

※みず りょう ちょうせい
水の量は調整してください。