



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~ あじ

給食レシピ

あつあ 厚揚げのキムチ炒め いた

がつ にち すい
4月12日(水)
しょうがっこう きゅうしょく どうじょう
小学校の給食に登場!

- ざいりょう にんぶん
＜材料＞ 4人分
- あつあ 厚揚げ…100g
 - ぶたひきにく 豚挽肉…60g
 - キムチ…20g
 - たまねぎ…120g
 - にら…30g
 - にんにく…1/2片
 - べん 中華スープ…大さじ 1/2
 - こいくちしょうゆ…小さじ 1/2
 - かたくりこ こ みず と 片栗粉…小さじ 1/2(小さじ 1 の水で溶く)
 - こめあぶら てきりょう 米油…適量

つく かた <作り方>

- あつあ 厚揚げ・・・ひとくちだい き 一口大に切る、たまねぎ・・・せんぎ 千切り
- にら・・・はば き 2cm幅に切る、にんにく・・・すりおろす
- あぶら ねっ 油を熱したフライパンでにんにくとぶたひきにく いた 豚挽肉を炒め、
 - 火が通ったら、たまねぎをくわ いた 加えて炒める。
 - あつあ 厚揚げ、キムチ、にら、ちょうみりょう ぐわ 調味料を加える。
 - みずと かたくりこ ぐわ しあ 水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

