

あじ きゅうしよく おうちでも味わおう！給食レシピ



こうや どうふ や ふう に 高野豆腐のすき焼き風煮

がつ にち すい しょうがっこう とうじょう
9月16日(水)小学校で登場！

つく かた 作り方



ならけん
 奈良県の
 きょうどりょうり
 郷土料理です

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

ぶたにく
 ・豚肉 80g

こうやどうふ
 ・高野豆腐 20g

いと
 ・糸こんにゃく 120g

・たまねぎ 180g

・しめじ 50g

・にんじん 40g

こいくち
 ・濃口しょうゆ おお 大さじ 1 強

さとう
 ・砂糖 おお 大さじ 1 と 1/2

りょうりしゅ
 ・料理酒 こ 小さじ 1 と 1/2

・みりん こ 小さじ 1

こめあぶら
 ・米油 てきりょう 適量

じる
 ・だし汁 200ml

こうやどうふ みず もど かく き
 ① 高野豆腐・・・水で戻し、1.5cm角に切る。

いと き たんざく き
 ② 糸こんにゃく・・・2cm のざく切り たまねぎ・・・短冊切り

いし と ぎ
 しめじ・・・石づきを取り、ほぐす にんじん・・・いちよう切り

なべ あぶら ねっ ぶたにく いた ひ とお
 ③ 鍋に 油 を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらたまねぎと

くわ いた
 にんじんを加えてさらに炒める。

じる くわ に
 ④ だし汁、Aを加えて煮る。

こうやどうふ いと くわ
 ⑤ 高野豆腐、糸こんにゃく、しめじを加える。

あじ かんせい
 ⑥ 味をととのえて完成！

とりにく
 鶏肉でもおいしく
 できあがりますよ

