

あじ きゅうしょく
 おうちでも味わおう！給食レシピ

ざいりょう にんぶん
 材料(4人分)

- ぶたにく 豚ひき肉・・・100g
- とうふ 豆腐・・・320g
- たまねぎ・・・280g
- トマト・・・120g
- たけのこ(水煮)・・・30g
- にら・・・40g
- しろ 白ねぎ・・・40g

- A
- おろししょうが・・・小さじ 1/2
 - おろしにんにく・・・小さじ 1/2

- B
- トウバンジャン・・・小さじ 1
 - あか 赤みそ・・・大さじ 1
 - さとう 砂糖・・・大さじ 1/2
 - こいくち 濃口しょうゆ・・・大さじ 1/2
 - ちゅうか 中華スープ(粉末)・・・大さじ 1
 - みず 水・・・120ml
 - かたくりこ 片栗粉・・・大さじ 1
 - あぶら 油・・・適量

とうふ
 マーボートマト豆腐

がつ にち げつ ちゅうがっこう とうじょう
 7月13日(月)中学校で登場！



つく かた
 作り方

- ① トマト・・・一口大に切る 豆腐・・・2cm角に切る
 たまねぎ・・・みじん切り 白ねぎ・・・小口切り
 たけのこ(水煮)・・・短冊切り にら・・・2cm幅に切る
- ② 鍋に油を熱し、Aの調味料を炒める。香りがたったら、トウバンジャンと豚ひき肉、たまねぎを入れ、ほぐしながら炒める。
- ③ 肉の色が変わり、Bの調味料を加え煮立ったら、たけのこ豆腐、トマトを加え煮立てる。
- ④ 具材に火が通ったら、片栗粉を水で溶いたものに加え、とろみをつける。
- ⑤ とろみがついたら、白ねぎとにらを加え、味を調えたらできあがり！



※トウバンジャンは、お好みで加減してください！