

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 241

令和4年4月20日
兵庫県学校給食・食育支援センター
(学校給食推進委員会・食品研究部会)

[厚揚げの香味炒め]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 厚揚げ(冷凍10g)	30
豚肉	20
△ たまねぎ	20
△ にんじん	5
にら	3
△ こいくちしょうゆ	3
清酒	0.5
△ 植物油	0.5
しょうが	0.2
△ ごま油	0.1
△ 食塩	0.07
△ こしょう	0.01

(作り方)

- ① 厚揚げは油ぬきする。
- ② しょうがは、すりおろす。
- ③ たまねぎは2mmのうす切り、にんじんは2cmのせん切り、にらは3cmに切る。
- ④ 油を熱し、豚肉を入れ、塩・こしょうをする。
- ⑤ ④にたまねぎ・にんじん・厚揚げを加える。
- ⑥ ⑤ににらを加える。
- ⑦ ⑥にこいくちしょうゆ・清酒・しょうが・ごま油を加え仕上げる。



【 料理について 】

たんぱく質を豊富に含む厚揚げをしっかりと食べられる一品です。
厚揚げに味がしみ、ごはんがすすみます。
にらの代わりにピーマンなどで、アレンジしてもおいしいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
厚揚げの香味炒め
卵スープ

※「まん延防止等重点措置」の適用等を踏まえ、調理実習を中止しましたので、4月発行は1品の掲載となります。ご了承ください。



△:兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱いしている物資

お問い合わせ 兵庫県学校給食・食育支援センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795



詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック