

みやこ
京

和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



ジャーツァントウ フ

「家常豆腐」

中国の家庭料理「家常豆腐(ジャーツァントウ フ)」です。家常豆腐は、中国の家庭で食べられており、揚げた豆腐と野菜を炒めた少しピリ辛で甘辛い味の料理です。給食では、厚あげ、豚肉、たまねぎ、にんじんを使用し、子どもたちが食べやすいように味つけを工夫しています。

ごはんが進む一品ですので、ぜひご家庭でも試してみてください。



〈材料 4人分〉

厚あげ	200g
三温糖	4g(小さじ1と1/3)
こいくちしょうゆ	9.6g(大さじ1/2 弱)
けずりぶし	3.2g
豚肉	120g
たまねぎ	110g(中 1/2 個)
にんじん	65g(中 1/3 本)
にんにく	ひとかけ
サラダ油	4g(小さじ1)
赤みそ	9.2g(大さじ1/2 強)
さとう	2.8g(小さじ1 弱)
オイスターソース	3.6g(大さじ1/2)
一味唐辛子	少々
こいくちしょうゆ	6.8g(小さじ1強)
片くり粉	4g(小さじ1と1/3)

〈作り方〉

- ① たまねぎは1cm 幅に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(水 80cc)
- ④ 厚あげは油抜きをし、一口大の大きさに切る。
- ⑤ 鍋に定量のだし汁・三温糖・しょうゆを煮たてて④を煮ふくめる。
- ⑥ さとうと一味唐辛子を混ぜ合わせる。
- ⑦ 赤みそ・オイスターソース・しょうゆを混ぜ合わせ、さらに⑥を加えて調味液を作る。
- ⑧ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、にんにくをこげないように炒め、肉を入れて炒め、肉の色が変われば、にんじん・たまねぎの順に炒める。
- ⑨ ⑧が炒まれば⑤を加え、⑦で調味する。
- ⑩ ⑨に水(20cc)で溶いた片くり粉を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「スパイシーチキン」と
「ぽかぽか白菜丼(具)」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。