

給食レシピ

のご紹介

豆腐と豚肉の

旨煮



<材料>

<分量>

約 4 人分

豚もも肉	160 g
料理酒①	8 g
たまねぎ	120 g
にんじん	80 g
木綿豆腐	480 g
えのきたけ	100 g
おろししょうが	1 g
料理酒②	24 g
薄口しょうゆ	24 g
水	400cc
顆粒中華だし	6 g
コーン(缶や冷凍で良い)	40 g
かたくり粉	16 g
青ねぎ (小松菜や春菊でも良い)	40 g

<作り方>

- ① たまねぎ…1.5~2cm幅で■に切る
木綿豆腐…食べやすい大きさに■に切る
青ねぎ…小口切り
にんじん…イチョウ切り
えのきたけ…約2cm幅に切る
豚もも肉…食べやすい大きさに切る
- ② フライパンに分量外の油を少々入れ、豚もも肉を炒める。
少し色が変わってきたら料理酒①を入れて更に炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ④ たまねぎの色が少し透き通ったら水・えのきたけを入れて煮る。
- ⑤ 沸騰し、にんじんが柔らかくなったことを確認できたら、木綿豆腐を④に入れる。
- ⑥ 沸騰したら、しょうが・料理酒・薄口しょうゆ・顆粒中華だし・コーン・青ねぎを入れて、味を調整する。
- ⑦ 最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

