

きゅうしよく しょうかい にく
給食レシピの紹介 肉どうふ

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 小さじ 1
- ・ ぶたもも肉 160g
- ・ 酒 大さじ 1/2
- ・ にんじん (いちょう切り) ... 100g
- ・ たまねぎ (スライス) 200g
- ・ たけのこ (短冊切り) 100g
- ・ 冷凍とうふ 280g
- ・ はねぎ (小口切り) 20g
- A { ・ さとう 大さじ 1 弱
- ・ しょうゆ 大さじ 2 弱
- ・ 和風だし 4g
- ・ でんぷん 4g



つく かた
〈作り方〉

- ① ぶたもも肉に酒をふっておく。
- ② サラダ油を熱し、ぶたもも肉を炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、たけのこを炒め、Aの調味料を入れて煮る。
- ④ 冷凍とうふを入れて煮る。
- ⑤ でんぷんを入れてとろみをつけ、はねぎを入れて仕上げる。