

5月レシピ紹介

生揚げの中華煮

<材料>		4人分
	生揚げ（厚揚げ）	180g
A	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	豚ひき肉	120g
	たけのこ水煮	80g
	チンゲンサイ	120g
	玉ねぎ	80g
	にんじん	60g
	ホールコーン	40g
	干し椎茸	5g
	おろしにんにく	少々
B	オイスターソース	大さじ1/2
	スープストック	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1/2
	油	大さじ1
	水	80ml

<作り方>

- ①干し椎茸を水で戻しておく。
- ②たけのこはいちょう切り、チンゲンサイは2cm幅、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、干し椎茸は千切りにする。
- ③生揚げは油抜きをして、一口大に切る。Aの調味料で煮て、取り出しておく。
- ④鍋に油をしき、豚ひき肉を炒める。にんにくとこしょうも加えてさらに炒める。
- ⑤たけのこ、にんじん、干し椎茸、たまねぎを炒め、水を加えて煮る。煮立ってきたら、ホールコーンとBの調味料を入れてしばらく煮る。
- ⑥チンゲンサイを入れてしんなりしたら、下煮した生揚げを入れる。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、味をみて調味料で調整する。

貝だくさんでボリューム感のある
給食でも人気のおかずです。