

給食を作ってみよう

家常（ジャジャン）豆腐



材料（4人分）

- 豚もも肉 ……80g（1.5cmカット）
- 木綿豆腐 ……440g（1丁）
- にんじん ……40g
- たけのこ水煮 ……20g
- 干し椎茸 ……4g（2枚）
- たまねぎ ……80g
- グリーンピース ……16g
- サラダ油 ……4g（小さじ1）
- ごま油 ……1.6g（少々）
- 三温糖 ……2g（小さじ1）
- みそ ……12g（小さじ2）
- しょうゆ ……16g（大さじ1）
- 水 ……60ml（大さじ4）
- 塩 ……少々
- 酒 ……5g（小さじ1）
- 豆板醤 ……2g（小さじ1）
- かたくり粉 ……6g（小さじ2）
- 水 ……小さじ2

《作り方》

- にんじん、たけのこは短冊切り、干しいたけは軽く洗いに浸し（5分くらい）干切りにする。たまねぎは厚めにスライスする。
- みそはしょうゆで溶いておく。
- 豆腐は水を切りキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ500Wで2分位かけて、さいの目切りにする。
- 鍋に油をいれ中火で熱し肉を炒め、酒を入れる。さらに干し椎茸を入れ、分量の水を入れ、砂糖、しょうゆ、みそを加えて煮る。
- 肉に味がしみこんだら、たけのこ、にんじん、たまねぎ、豆腐を加える。豆腐に味がしみこむまで煮て、グリーンピースを加える。
- かたくり粉の水溶きを入れとろみつけ、ごま油、豆板醤、塩で味を整えて、一煮立ちしたら火を止める。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
161Kcal	14.0g	8.0g	8.8g	1.1g	349mg

ワンポイント

家常豆腐とは、中国の全土で食べられている家庭料理です。中国では豆腐ではなく厚揚げが使用されています。今回紹介させていただいたレシピは給食用で、油の使用も少ない献立です。ニラやきくらげを加えても美味しいです。

