



学校給食レシピ



厚揚げの中華風ミルク煮

材料（4人分）

- ・厚揚げ 160g
- ・豚もも肉 60g
- ・チンゲンサイ 4枚
- ・にんじん 1/5本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・しょうが（おろし） 小さじ1
- ・牛乳 100ml
- ・練りごま 小さじ1・1/2
- A { 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 中華スープの素 小さじ1
- 食塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 120ml

作り方

- ① 材料を切る。
チンゲンサイ…1cm幅
にんじん…いちょう切り 玉ねぎ…スライス
厚揚げ…食べやすい大きさに切り、油抜きをする。
豚もも肉…食べやすい大きさ
- ② 鍋でごま油、しょうがを熱し、豚もも肉を入れていためる。
- ③ 玉ねぎ、にんじんの順で加えていためる。
- ④ 練りごまを牛乳で溶いておく。
- ⑤ しんなりしたら④、A、厚揚げ、水を加えて煮る。
※野菜からでる水分を見ながら、水の量は調整する。
- ⑥ チンゲンサイを加えてひと煮立ちさせる。