



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。