



学校給食レシピ



いかと豆腐のチリソース煮

材料（4人分）

・豆腐(木綿)	1丁
・いか	100g
・豚ひき肉	60g
・玉ねぎ	中1個
・たけのこ(水煮)	30g
・エリンギ	15g
・にんじん	中1/5本
・小松菜	4~5枚
・葉ねぎ	20g
・しょうが(おろし)	小さじ1/3
・にんにく(おろし)	小さじ1/2
・ごま油	小さじ2
・酒	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・オイスターソース	小さじ1/5
・ケチャップ	大さじ3弱
・濃口しょうゆ	小さじ1弱
・トウバンジャン	少々
・鶏ガラスープのもと	小さじ1/2
・塩	少々
・酢	小さじ1/3
・片栗粉	小さじ1/2

A

作り方

- ① 材料を切る。
豆腐…角切り　いか…短冊切り
玉ねぎ、エリンギ…スライス
たけのこ…短冊切り　にんじん…いちょう切り
小松菜…2cm幅　葉ねぎ…小口切り
 - ② 鍋にごま油半量、しょうが、にんにくを熱し、豚ひき肉、いか、酒を加えていためる。
 - ③ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、エリンギの順に加えていき、いためる。
 - ④ 豆腐、調味料Aを加えて煮る。
 - ⑤ 小松菜、少量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
 - ⑥ 酢、残りのごま油を加え、葉ねぎを散らしたら完成。
- ※辛いのが苦手な方はトウバンジャンの量を調整してください。