

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

今回はいつもとちょっと違う味付けの煮物です。甘酸っぱくて、さっぱりしていてとてもおいしいですよ。キャベツなどの野菜もたっぷり食べられます。児童生徒のみなさんは、給食で食べたことがあるとおもいますが、ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね。

あつあ ちゅうかに 厚揚げとたけのこの中華煮

〇材料(大人4人分)〇

あつあげ	200g
とり肉	100g
しょうが	少々
料理酒	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
ほししいたけ	大1枚
たけのこ水煮	小1本
にんじん	中2/3本
たまねぎ	中2/3個
キャベツ	約4枚
ほししいたけ戻し汁 (なければ水でも可)	大さじ 2
中華だし(顆粒)	小さじ 1/2
さとう	大さじ 1
みりん	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
でんぷん	小さじ 2
酢	小さじ 1

ひと口大に切り
油 抜きしておく

ひと口大
おろす

あとで戻し汁
使います

ぬるま湯で戻して細ざり

いちょうざり

いちょうざり

スライス

2 cmカット



小さじ2の水(分量外)で
溶いておく

つくり方

1. あつあげは、油 抜きのため下茹でしておく。
2. サラダ油で、料理酒をふりながら、しょうが、とり肉を炒める。
3. ほししいたけ、たけのこ、にんじんを加えてすこし炒める。
4. たまねぎ、キャベツを加えてさらに炒め、ほししいたけ戻し汁(水)、中華だし、さとう、みりん、しょうゆを加えて煮込む。
5. 茹でたあつあげを加え少し煮込み、味見をして味をととのえ、水溶きでんぷんでとろみをつけ焦げないように中火で煮込む。
6. 最後に、酢を加えて、出来上がり。



す
酢



はっこうちようみりよう ひと す りょうり ざんみ あじ しよく
発酵調味料の一つである酢は、料理に酸味(すっぱい味)をつけて食
よく ま にく さかな こぼね やわ ほぞんせい たか
欲を増すとともに、かたい肉や魚の小骨を軟らかくしたり、保存性を高
めたりするなどの効果があります。酒とともに古い歴史をもち、日本に
は4〜5世紀ごろ中国から伝わりました。原材料に、米、大麦、小麦、トウ
モロコシなどの穀類を使った「穀物酢」、りんご、ぶどうなどの果物を使
った「果実酢」のほか、にんじん、トマト、たまねぎなどの野菜、さとうき
び、はちみつなどを使った、さまざまな酢がつくられています。