







学校給食 おすすめレシピ

★厚揚げの野菜あんかけ

《材料4人分》

・生揚げ	240g	
・油	適量	
・たまねぎ	40g (中1/4個)	
・パプリカ(黄)	12g (1/10個)	
・ピーマン	8g (1/6個)	
・酢	小さじ1	
・濃口しょうゆ	大さじ1/2	
・砂糖	小さじ1強	
・片栗粉	適量	
・水	大さじ2	



大豆製品はいろいろなものがありますが、生揚げもその一つです。大豆製品は、日本食にはかかせません。ぜひ取り入れてほしいですね。

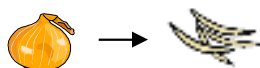


《下ごしらえ》

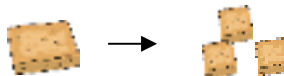
①ピーマン・パプリカを3mm程度に切り、茹でてザルにあげ、水进行かける。



②たまねぎを薄くスライスする。



③厚揚げを角切りにする。



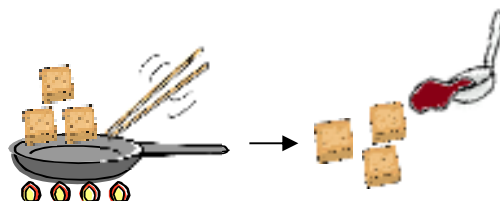
《作り方》

①鍋に水を少し入れ、玉ねぎを炒める。



②砂糖・酢・濃口しょうゆを加えて煮たて、味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

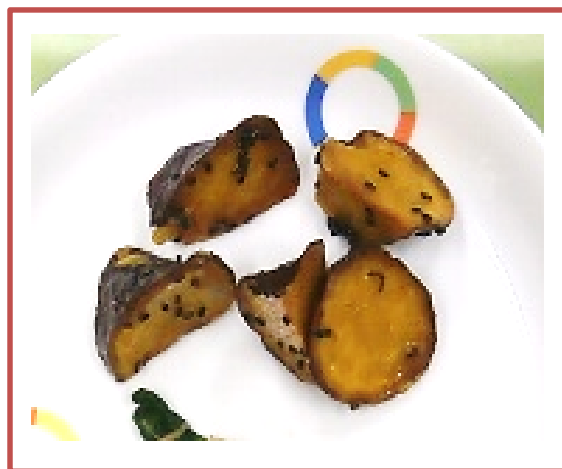
③フライパンに油を熱し、生揚げを両面焼き②をかけて煮からめる。



★大学芋

《材料4人分》

- ・さつまいも 180g (1/2本)
- ・油 適量
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ2
- ・水あめ 4g
- ・黒ごま 小さじ2/3
- ・水 大さじ1



《下ごしらえ》

① さつまいもを乱切りにして水にさらす。



② 黒ごまを炒る。



秋の味覚のさつまいもです。

タレにとろみがついたら手早くさつまいもをからめましょう。タレの煮詰め具合が足りないと水っぽくなるので注意してください！

《作り方》

① さつまいもの水気を取り、170℃に温めた油で揚げる。



② 【タレを作る】

鍋に、水・砂糖・水あめ・濃口しょうゆを入れて煮詰め、あめ状のとろみをつける。

③ ①と黒ごまを加えて、からめる。

