



家常豆腐(ジャーランドウフ)

～厚揚げを使ったおいしい豆腐料理です～

家常豆腐とは、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味の中国四川省の家庭料理です。



＜給食で提供されたメニュー＞

- ごはん
- 家常豆腐
- 野菜の中華漬け
- 牛乳

エネルギー 233 kcal (1人分) 食塩相当量 1.6 g (1人分)

材料(4人分)

豚肉(一口大)	80g
厚揚げ(一口大)	2枚(300g)
たけのこ水煮(薄切り)	60g
にんじん(短冊切り)	中 1/3本(50g)
干し椎茸(椎茸でもよい)	中 2個(6g)
小松菜(3cm位の長さ)	40g
キャベツ(短冊切り)	5～6枚(250g)
しょうが(みじん切り)	少々
にんにく(みじん切り)	少々
ごま油	小さじ1
みそ(辛・白)	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
トウバンジャン(お好みで)	少々
酒	小さじ2
油	適量
鶏ガラスープ	1・1/2カップ(300ml)
片栗粉(同量の水で溶く)	大さじ1・1/2

作り方

- 【1】お湯を沸かした鍋に厚揚げを入れ、さっと茹でる。
(この段階で火を通すと、後で炒める時に煮崩れない)
- 【2】小松菜をさっと茹でる。干し椎茸は水で戻して薄切りにする。
- 【3】ごま油から酒までの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- 【4】フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉、にんじん、干し椎茸、キャベツ、たけのこを炒める。
- 【5】【4】に少し火が通ったら、【1】の厚揚げと鶏ガラスープ、【2】の調味料をいれて一煮立ちさせる。
(鶏ガラスープに塩分が含まれている場合は、調味料の量を調節する。)
- 【6】最後に【2】の小松菜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。