



カルシウム豊富な生揚げをたくさん使った献立の紹介です。みそ味で食べやすく、給食でも大人気です！
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

生揚げの中華いため

【献立名】（令和3年3月23日提供）
ご飯・牛乳・生揚げの中華いため
焼きぎょうざ・切干大根のナムル

小学校1食分のカルシウム：469mg
（学校給食摂取基準
小学校 350mg 中学校 450mg）



生揚げの中華いため

【材料】4人分

・生揚げ	2丁	・ねぎ	30g	★酒	小さじ1
・豚肉	80g	・にんにく	少々	★しょうゆ	小さじ1強
・ハム	30g	・しょうが	少々	★上白糖	大さじ1弱
・にんじん	中 1/2 本	★豆みそ	大さじ1強	★中華スープの素	小さじ1
・玉ねぎ	小 1/2 個	★ テンメンジャン 甜面醬	大さじ1強	・サラダ油	小さじ 1/2
・ピーマン	小1個	★ トウバンジャン 豆板醬	少々		

【作り方】

- ① 生揚げは1cm程度のさいの目切りにして、下ゆでする。
- ② 豚肉、ハムは1cm程度の短冊切り、ピーマンは1cm程度の角切り、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れて香りが立ったら豚肉を加える。豚肉の色が変わったら、生揚げ以外の材料を火が通りにくい順に入れていためていく。
- ④ ①の生揚げを入れてさらにいため、★の調味料を加えて、味を整える。

★ トウバンジャン 豆板醬は、好みの辛さで調節してください。
★ 生揚げは、型崩れしにくいので煮物にも使いやすい食材です。
焼いて、しょうゆなどで味付けして食べるのも、手軽に取り入れることができおすすめです。色々な料理に使ってみてくださいね。

