



# 高小給食レシピ



## 献立名

## 豆腐と野菜のあんかけ丼

献立使用日 : 9月21日

### 〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
木綿豆腐	530g	1丁と半丁
豚小間肉	110g	
にんじん	75g	中4/5本
玉ねぎ	140g	小1個
白菜	80g	約1枚半
小松菜	50g	約1茎
干しいたけ	5.5g	中3~4枚
おろししょうが	4g	小さじ1
サラダ油	8g	小さじ2
水	100ml	1/2カップ
オイスターソース	9g	小さじ1と1/2

食品名	分量	目安量・備考
しょうゆ	18g	大さじ1
塩	3g	小さじ1/2
こしょう	少々	
酒	5g	小さじ1
かたくり粉	9g	大さじ1
水(かたくり粉用)	18g	大さじ1強
ごま油	4g	小さじ1
米	430g	2と2/3カップ
水(炊飯用)	560ml	2と3/4カップ

### 〈作り方〉

- ① ごはんは普通炊飯で炊いておく。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎは5mmスライス、白菜は1cm程度のざく切りにする。豆腐はサイの目切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻して千切りにし、小松菜は茹でて水にとって1.5cm幅くらいに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、おろししょうがを炒める。香りが出たら豚肉を入れて炒め、表面が白くなってきたらにんじん、玉ねぎ、干しいたけを入れて炒める。
- ⑤ 全体に油がなじんだら白菜と水を入れて煮る。
- ⑥ 一煮立ちしたら調味料と豆腐を入れ、中火で3~5分ほど煮る。
- ⑦ 小松菜を入れて軽く混ぜ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑧ 火を止め、ごま油を入れて仕上げる。