

大人気！給食レシピ

R5、6/20（火）給食で登場した人気のレシピ「四川豆腐」を紹介します。児童からのレシピのリクエストがあったメニューです。栄養満点なので、作ってみてはいかがでしょうか。四川黒ソースが手に入らないようでしたら、オイスターソースでも（うま味をプラス）OK！です。

四川豆腐（4人分）

材料

（4人分）

炒め油	適量
にんにく	ひとかけ（みじん切り）
しょうが	ひとかけ（みじん切り）
トウバンジャン	小さじ1/2
豚肉（小間）	80g
たまねぎ	1/4個（ざく切り）
にんじん	1/4本（いちょう切り）
たけのこ（水煮）	20g（いちょう切り）
干ししいたけ	2g（水で戻して干切り）
水	1/2カップ（100cc）
中華スープの素	小さじ1
豆腐（木綿）	400g（角切り→ゆでる）
四川黒ソース	大さじ2
かたくり粉	小さじ2
溶き水	適量
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①豆腐は角切りにし、ゆでる。
 - ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
 - ③トウバンジャン、豚肉を入れて炒める。
 - ④肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを炒める。
 - ⑤たけのこ、干ししいたけを入れさらに炒める。
 - ⑥水と中華スープを加える。
 - ⑦煮立ったら、調味料、①の豆腐、長ねぎ加える。
 - ⑧水溶きかたくり粉でとろみをつけて、最後にいりごま油を回し入れて仕上げる。
- *豆腐は、ゆでることで中まで温度が上がり、余分な水分がとれます。（レンジを使ってもOK！です。）