

材料(4人分)

厚揚げ	200 g	しょうが	小1かけ
豚肉	80 g	だし汁	400cc
玉ねぎ	1/2玉	しょうゆ	大さじ3
にんじん	1/2本	さとう	大さじ2と1/2
大根	60g	みりん・酒	小さじ1
白ねぎ	1/2本	片栗粉	大さじ1

【一人当たり】

 エネルギー 170kcal

 カルシウム 139mg

 おうちで楽しむ
給食レシピ

 子どもが「美味しい」は
大人も「美味しい」

 その他の人気
レシピはこちら


 厚揚げにはカルシウムが豊富に含まれ、夏は冷やしてもおいしい！


【つくり方】

1：厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、ひと口大に切る。

豚肉は2cmほどに切る。

2：玉ねぎは5mmほどのスライス、にんじん・大根はいちょう切り、白ねぎは小口切りにする。
しょうがはすりおろして、しぼり汁をとっておく。

3：だし汁に玉ねぎ・にんじん・大根・豚肉を入れて煮て、アクをとる。さとう・しょうゆ・みりん・酒を加え、厚揚げを入れて煮込む。

4：最後に白ねぎとしょうがのしぼり汁を加え、片栗粉を水で溶いたものを加えてとろみをつける。