

給食レシピ



～ ジャー ジャン どう ぶ ～

材料 (4人分)

* 油	小さじ1
* トウバンジャン	少々 (お好みで)
* にんにく	1かけ
* しょうが	1かけ
* 豚小間肉	100g
* 酒 (肉に振る)	小さじ1/2
* たけのこ (レトルト)	50g
* にんじん	100g
* 干ししいたけ (干切り)	5g
* パイタン	50cc

※ポークガラスープやチキンガラスープのこと

顆粒タイプのもので代用もOKです!

* 水 (しいたけの戻し汁)	30g
* 生揚げ (厚揚げ)	300g
* しょうゆ	小さじ2
* 砂糖	小さじ2
* 水	50cc
* キャベツ	200g
* 砂糖	小さじ2
* しょうゆ	小さじ2
* 酒	小さじ1
* 赤みそ	小さじ4
* 長ねぎ	40g
* 片栗粉	大さじ1
* 溶き水	大さじ1
* ごま油	小さじ1
* チンゲンサイ	40g

下準備

- にんにく→みじん切り
- しょうが→みじん切り
- たけのこ→いちょう切り
- にんじん→いちょう切り
- 干ししいたけ→戻す
- 生揚げ→大きめの角切り、油抜き
- キャベツ→ざく切り
- 長ねぎ→小口切り
- チンゲンサイ→2cmくらいの長さになり、茹でて水冷する。

作り方

- ① 油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒め、香りが出たら、豚肉を炒める。(肉汁が透明になるまで)
- ② 野菜を炒め、パイタン、水を加え煮る。
- ③ 別のフライパンやお鍋で、生揚げを、しょうゆ、砂糖、水で煮る。
- ④ ②に③とキャベツを加える。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、酒を加える。
- ⑥ みそを溶いて入れる。長ねぎを入れる。
- ⑦ 火を止め、水溶き片栗粉を加える。
- ⑧ 再度火をつけ、チンゲンサイを入れ、ごま油を入れて仕上げる。出来上がり♪

給食のオススメメニューを紹介! 給食の作り方を家で再現するのは難しいところもあるので、ご家庭でアレンジして、マネできるところを取り入れてみてください♪

