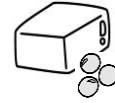


厚揚げの野菜あんかけ



主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	173 kcal
たんぱく質	4.2 g

だしを味わう和食メニューです。厚揚げを揚げ、あんかけにすることで食べやすくしたメニューです。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（中学年4人分）

厚揚げ	200g
ひまわり油	40g
にんじん	20g
えのきたけ	20g
青ねぎ	12g
みりん	2g
濃口しょうゆ	5.2g
酒	1.2g
だし汁	20ml
でん粉(片栗粉)	4g

★ 作り方

- ① にんじんは千切り、えのきたけは根元を落として2cmの長さに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに切り、油で素揚げにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、にんじん、えのきたけ、青ねぎと調味料を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑤ ②の厚揚げに④をかける。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

