

ジャーチヤン豆腐(家常豆腐)

騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「ジャーチヤン豆腐(家常豆腐)」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
なたね油	0.5g	2g
おろししょうが	0.3g	1.2g
おろしにんにく	0.3g	1.2g
豚肉	10g	40g
トウバンジャン	少々	少々
厚揚げ（一口大に切る）	25g	100g
にんじん（いちょう切り）	10g	40g
たけのこ（短冊切り）	5g	20g
キャベツ（1cm幅）	20g	80g
ピーマン（乱切り）	5g	20g
白みそ（水で溶く）	3g	12g
砂糖	0.6g	2.4g
こいくちしょうゆ	3g	12g
酒	1.5g	6g
中華だし	少々	少々
水	10g	40g
片栗粉（水で溶く）	1g	4g

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー	塩分量
76kcal	0.9g

● POINT ●

- トウバンジャンの量はお好みで調整してください。
- 白菜やにら、干しいたけ、きくらげなどの食材を使ってもおいしくいただけます。
- 小学生1人分量のため、ご家庭で量を加減して作ってください。

【作り方】

- 厚揚げは必要に応じて油抜きをし、一口大の大きさに切る。
- 鍋になたね油、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りを立たせる。
- 豚肉とトウバンジャンを入れて肉の色が変わるまで炒める。
- にんじん、たけのこ、キャベツ、厚揚げを加えて、野菜に火が通るまで炒める。
- ピーマンとAの調味料、水を加えて煮立たせ、弱火で5分程度煮る。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら、できあがり。