

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

生揚げのそぼろ煮

2 材料

(1 人分)

・ 生揚げ	50 g		
・ 豚ひき肉	8 g		
・ たまねぎ	20 g		
・ にんじん	6 g		
・ (冷) さやいんげん	2 g		
・ サラダ油	0.3 g	・ みりん	0.3 g
・ 砂糖	0.8 g	・ 酒	0.3 g
・ 濃口しょうゆ	2 g	・ かつおだしの素	0.1 g
・ 薄口しょうゆ	0.5 g		



3 作り方

- ① 生揚げはお湯をかけ一口大の大きさに切る。たまねぎは小さめの角切り、にんじんは千切りに、さやいんげんは解凍し小口切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、さらにたまねぎとにんじんを入れ炒める。
- ③ 水を加え煮立たせたら砂糖を入れる。野菜に火が通ったら生揚げと残りの調味料を入れて煮る。
- ④ 仕上げにさやいんげんを入れる。

4 おすすめのポイント

ひき肉が生揚げにからまり、生揚げをおいしく食べることができます。
お弁当のおかずにもいいですね。

(下関市 小学校)