

☆<sup>かじょうどうふ</sup>家常豆腐とは・・・

中国でよく食べられる家庭料理です。豆板醤を使用し、辛味を出すのが本来の作り方です。  
生揚げを使った野菜がたっぷりの料理です。

☆緑黄色野菜の調理ワンポイント

人参、ピーマンなどの色の濃い野菜には、カロテンが多く含まれています。油炒めすることで、吸収がより高まります。



保育園の給食レシビ

かじょうどうふ  
家常豆腐



保育園の人気メニューを作ろう！  
保育園ならではの作り方や工夫も満載！



子ども支援センターすてっぷ21大和田  
TEL 047-486-7455  
母子保健課（八千代市保健センター内）  
TEL 047-486-7250

八千代市イメージキャラクター「やっち」

家常豆腐



材料（大人2人分・子ども2人分）

	豚もも肉こま切	80g
A	生姜汁	少々
	しょうゆ	小さじ1/2
	人参	中2/3本
	玉ねぎ	中1/4個
	じゃがいも	小2個
	生しいたけ	2~3個
	生揚げ	150g
	青ピーマン	中1個
	きゃべつ	葉2~3枚
	油	小さじ2
B	味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	水とき片栗粉	20g

・・・お料理メモ・・・

材料は火の通りが均一になるよう、大きさや厚さをそろえて切りましょう。

子ども1人分の栄養価

◇	エネルギー	150kcal	◇
◇	タンパク質	8.4g	◇
◇	脂質	6.6g	◇
◇	塩分	0.7g	◇
◇	◇	◇	◇

作り方

- ①肉とAを合わせ下味をつける。
- ②野菜類は食べやすい大きさに切る。
- ③生揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ④Bの合わせ調味料を作る。
- ⑤鍋に油を熱し、肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、しいたけの順に炒め、水をひたるくらい入れてやわらかく煮込む。
- ⑥合わせ調味料と生揚げ、きゃべつ、青ピーマンを入れてひと煮する。
- ⑦水とき片栗粉をまわしかけ、とろみをつける。