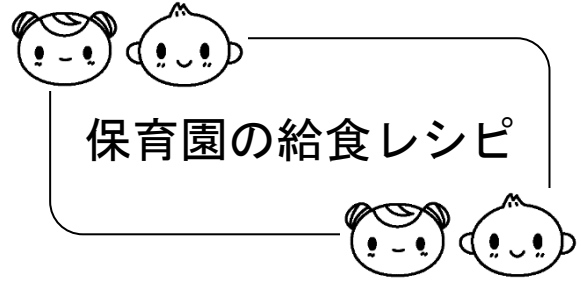


☆^{かじょうどうふ}家常豆腐とは・・・

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。



保育園の給食レシピ

かじょうどうふ
家常豆腐



八千代市イメージキャラクター「やっち」

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！

家常豆腐



材料（大人2人分・子ども2人分）

- 豚ももこま肉 80g
- A 生姜汁 少々
- しょうゆ 3g 小さじ1/2
- 人参 75g（中2/3本）
- 玉ねぎ 50g（中1/4個）
- じゃがいも 150g（小2個）
- 生しいたけ 25g（2～3個）
- 生揚げ 150g
- 青ピーマン 25g（中1個）
- きゃべつ 150g（葉2～3枚）
- 油 8g（小さじ2）
- B 味噌 20g（大さじ1）
- 砂糖 7.5g（大さじ1）
- しょうゆ 5g（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。