



保育園の給食レシピ



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！



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。

☆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。

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。