



厚揚げの煮物

材料: (4人分)

厚揚げ	200g
鶏肉	100g
玉ねぎ	1/2玉
にんじん	1/2本
青ねぎ	1本
干しいたけ	2枚
しょうが	小1かけ
だし汁	400cc
しょうゆ	大さじ3
さとう	大さじ3
片栗粉	大さじ2

作り方

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きしひと口大に切る。鶏肉も小さめのひと口大に切る。
- ② 玉ねぎは5mmほどのスライス、にんじんはいちょう切り、青ねぎは小口切り、干しいたけはもどして5mmほどのスライスにする。しょうがはすりおろしてしぼり汁をとっておく。
- ③ だし汁に玉ねぎ、にんじん、鶏肉、干しいたけを入れて煮る。さとう、しょうゆを加え、厚揚げを入れて煮る。
- ④ 最後に青ねぎとしょうがのしぼり汁を加え、片栗粉を水で溶いたものを加えてとろみをつける。



藤井寺市柏原市学校給食センター



CHECK

厚揚げを美味しく食べられるあったかメニュー！夏は冷やしてもいいですよ ♪