

## 4月の給食献立より



- ・麦ごはん
- ・ひじきのり
- ・牛乳
- ・厚揚げの甘酢煮
- ・ごまあえ



厚揚げの油が気になる場合は、使用前に熱湯をかける、またはゆでるなどして油抜きをしてください。

豆乳ににがりを加えてそのまま固めたものを「絹ごし豆腐」、絹ごし豆腐に重しをつけて水分を抜き凝縮させたものが「木綿豆腐」、さらに水分を切って揚げたものが「厚揚げ」です。厚揚げは水分を切ったぶんだけ、栄養素も凝縮されています。同量の木綿豆腐と比べると、カルシウムは約2倍、鉄分は約3倍、たんぱく質はなんと約5倍も含まれています。

栄養たっぷりのおいしい厚揚げですが、和風の調味料はもちろん、今回紹介するようなケチャップ仕立ての甘酢にもよく合います。厚揚げの甘酢煮を、ぜひご家庭でも作ってみてください。

### 厚揚げの甘酢煮(作り方)

- ① 豚肉を一口大に、厚揚げは2cm角くらいに切る。
- ② 玉ねぎは角切り、たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは色紙切り、しいたけはスライスしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を加えて炒める。
- ④ たまねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけを入れて炒め、水を加えて煮込む。
- ⑤ 沸いたら厚揚げを加え、調味料を入れて煮込む。
- ⑥ ピーマンを加え、小さじ2の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

### 厚揚げの甘酢煮(4人分)

豚肉ももスライス	80g
厚揚げ	160g
玉ねぎ	1/3個
たけのこ水煮	80g
にんじん	中1/2本
ピーマン	1/2個
しいたけ	2枚
サラダ油	小さじ1
食酢	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2/3
酒	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ1/2
食塩	少々
水	40mL
片栗粉 (小さじ2の水で溶く)	小さじ1

レシピ提供：高松市学校給食研究会