

5月の給食献立より



- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 豆腐のオイスターソース煮
- ・ 中華あえ
- ・ かえりアーモンド



豆腐のオイスターソース煮（4人分）

材料		分量
豚肉スライス（3cm幅）		125g
清酒		小さじ1
木綿豆腐（2cm角）		400g
たまねぎ（スライス）		中1/2個
チンゲン菜（2cm）		50g
にんじん（いちょう切り）		1/3本
しょうが（みじん切り）		1片
しいたけ（スライス）		2個
サラダ油		小さじ1
ごま油		小さじ1
調味料	しょうゆ	大さじ1
	砂糖（中双糖）	小さじ2
	オイスターソース	大さじ1
	チキンコンソメ	小さじ1
でんぷん		小さじ1
湯		100ml



豆腐のオイスターソース煮

- ① 豚肉に清酒で下味をつけておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒めて香りをだし、豚肉を加えてよく炒める。
- ③ たまねぎを加えて炒め、にんじん、しいたけを加える。
- ④ 湯を入れ、沸いたらアクをとり、豆腐を入れて調味する。
- ⑤ 豆腐が煮えたら、チンゲン菜を加える。
- ⑥ ごま油をまわし入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけて、出来上がり。

レシピ提供 高松市学校給食研究会

「オイスターソース」は「牡蠣」が原材料です。牡蠣をゆでた煮汁を濃縮して、砂糖や塩、酢などを加えて作る中国広東省が発祥といわれる調味料です。日本では、「牡蠣油」とも呼ばれています。

肉や魚介類、野菜、豆腐などの食材と相性がよいので、炒め物やスープ、煮込み料理などいろいろな料理に活用できます。

