



厚揚げの和風あん

●● 材料：4人分 ●●

厚揚げ	・・・240g	たまねぎ	・・・130g
でん粉	・・・大さじ1・1/2	にんじん	・・・40g
小麦粉	・・・大さじ1・1/2	たけのこ水煮	・・・60g
揚げ油	・・・適宜	はくさい	・・・200g
		乾燥きくらげ（スライス）	・・・4g
でん粉	・・・小さじ2	サラダ油	・・・小さじ1
水	・・・小さじ2	砂糖	・・・大さじ1
		こいくちしょうゆ	・・・大さじ1
		かつおだしのもと	・・・小さじ1 弱
		水	・・・120ml
		塩	・・・少々

学校給食の分量です。
ご家庭で作る場合は
分量の調整をしてください。

●● 作り方 ●●

- ① たまねぎ、にんじん、たけのこはせん切りにする。
- ② はくさいは短冊切りにし、葉と茎に分けておく。
- ③ 乾燥きくらげはぬるま湯でもどし、荒切りする。
- ④ 厚揚げは2cm角切りにし、熱湯をかけ、水気をとる。
- ⑤ でん粉、片栗粉を合わせ、厚揚げにつけ170～180℃の油でからっと揚げる。
- ⑥ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげを入れ、炒める。
- ⑦ 水を入れ、あく、油をとり、はくさいの茎、かつおだしのもとを入れ、煮る。
- ⑧ 砂糖、こいくちしょうゆで調味し、はくさいの葉を入れ、煮る。
- ⑨ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑩ 厚揚げを加えて混ぜ、塩で味をととのえる。

