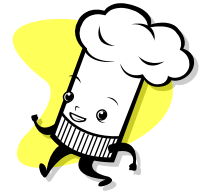


ジアチャンドウフ風厚揚げの炒め物



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。

材料: 4人分

| | | |
|----------|--------|--------|
| 鶏ひき肉 | 40g | |
| 厚揚げ | 120g | |
| たまねぎ | 60g | |
| にんじん | 20g | |
| たけのこ水煮 | 20g | |
| 小松菜 | 20g | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| こいくちしょうゆ | 大さじ1 | |
| 中華スープのもと | 小さじ1/2 | |
| 砂糖 | 少々 | |
| みりん | 小さじ2/3 | |
| コチュジャン | 少々 | |
| A | でん粉 | 小さじ1/3 |
| | 水 | 小さじ2/3 |
| 塩 | 少々 | |

作り方:

- ① 厚揚げは熱湯をかけ、2cmの角切りにする。
- ② たまねぎ、にんじんはせん切り、たけのこは短冊切り、小松菜は3cmに切る。
- ③ サラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ④ たまねぎ、にんじん、たけのこを入れ、炒める。
- ⑤ こいくちしょうゆ、中華スープのもと、砂糖、みりん、コチュジャンで調味し、煮る。
- ⑥ 厚揚げ、小松菜を入れ、煮る。
- ⑦ A水どきでん粉を入れ、煮る。
- ⑧ 塩で味をととのえる。