

作ってみよう！給食レシピ～厚揚げのカレー炒め～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・豚ひき肉	80g	
・厚揚げ	160g	・・・小さめの一口大に切る
・玉ねぎ	60g	・・・みじん切りにする
・人参	40g	・・・千切りにする
・青ねぎ	20g	・・・小口切りにする
・生姜	一片	・・・みじん切りにする
・ごま油	小さじ1	
・ガーリックパウダー	小さじ1	
・酒	小さじ2	
・淡口しょうゆ	小さじ2	} A
・味噌	小さじ1	
・砂糖	大さじ1	
・カレー粉	小さじ1	
・片栗粉	小さじ1	
(大さじ1の水で溶く)		

作り方

- ① ごま油を熱し、生姜と豚ひき肉を炒め、ガーリックパウダーと酒を入れ炒める。
- ② ①に人参と玉ねぎを加え炒める。
- ③ ②に厚揚げ・調味料A・大さじ2の水を加え煮る。
- ④ ③にカレー粉を加え煮る。
- ⑤ ④に青ねぎを加え、水分が無くなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉でとろみをつける。



★食材一口メモ～厚揚げ～★

厚揚げは豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。ちなみに、薄く切って揚げたものを薄揚げ・油揚げと言います。豆腐自体たんぱく質や鉄分、カルシウムが豊富な食材ですが、厚揚げや薄揚げは油で揚げることで水分が抜けて更に栄養が豊富になっています。価格もお手頃なので、毎日の食卓に積極的に取り入れてほしい食材です。

