

# 給食の献立より

## ◆豆腐チゲ

〈1人分の材料〉

豚肉	20g
豆腐	50g
白菜	40g
たまねぎ	20g
白ねぎ	7g
にら	5g
土しょうが	0.5g
にんにく	0.1g
油	0.5g
豚骨スープ	50cc
濃口醤油	2g
塩	少々
赤だしみそ	3g
コチュジャン	1g
砂糖	1g
ごま油	0.3g



〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。豆腐は2cmの角切り、白菜はざく切り、たまねぎは薄切り、白ねぎは斜め切り、にらは3cmに、土しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、土しょうが、にんにくを炒め、豚肉を加えてさらに炒める。
- ③ スープ、白菜の軸を加え、あくを取りながら煮る。
- ④ 豆腐、たまねぎを入れ、塩、醤油、砂糖を加える。
- ⑤ 白菜の葉と白ねぎを入れ、溶いたみそとコチュジャンを入れる。
- ⑥ にらを入れ、最後にごま油を入れて仕上げる。



※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンが使われるときは、右の表を参考にしてください。

## ◆炒り大豆ごはん

〈1人分の材料〉

精米	72g
精麦	8g
鶏肉	15g
炒り大豆	5g
にんじん	10g
干しいたけ	0.5g
だし昆布	0.5g
削り節	1g
水	適量
濃口醤油	4g
みりん	1g
酒	0.5g
塩	0.4g

〈作り方〉

- ① 米と麦を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り醤油と酒の一部で下味をつけておく。にんじんは干切り、干しいたけは水で戻して干切りにする。
- ③ 水にだし昆布を入れ、煮立ったら削り節を入れてだしをとる。
- ④ ①、②、③、調味料、炒り大豆を入れて炊く。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表 (g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖 (上白糖)			3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180