

平成30年度 入賞

小松菜と厚揚げの甘辛みそ炒め



【生徒のおすすめポイント】

栄養価の高い小松菜と厚揚げを組み合わせ、鉄分とカルシウムが多くとれるように工夫しています。小松菜は茎と葉を分けて、先に茎を炒めるとおいしくできます。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

- | | | | |
|----------|------|-----------|-------|
| ・鶏肉（厚切り） | 80g | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・厚揚げ | 160g | ・酒 | 小さじ1 |
| ・小松菜 | 100g | ・醤油（こいくち） | 小さじ1強 |
| ・しめじ | 40g | ・麦みそ | 大さじ1弱 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | | |
| 〈水溶き片栗粉〉 | | | |
| ・片栗粉 | 小さじ1 | | |
| ・水 | 小さじ2 | | |

【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯をかけ、1.5cm角切りにする。小松菜は3cmに切り、ゆで、水冷する。しめじは根本を切り、バラバラにほぐす。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ しめじを入れ、炒める。
- ④ 〈A〉で調味し、厚揚げを入れ、煮る。
- ⑤ 小松菜を入れ、煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えて煮る。