

★高野豆腐入り酢豚

◆材料 (4人分)

- | | | |
|------------|---------|---|
| 豚肉角切り | : 140 g | A |
| 土しょうが | : 少々 | |
| 酒 | : 小さじ 1 | |
| こいくちしょうゆ | : 小さじ 2 | |
| 高野豆腐 (角切り) | : 10 g | B |
| 片栗粉・揚げ油 | : 適量 | |
| たまねぎ | : 200 g | |
| にんじん | : 60 g | |
| しいたけ (生) | : 10 g | |
| ピーマン | : 30 g | |
| 油 | : 適量 | |
| トマトケチャップ | : 大さじ 1 | |
| 砂糖 | : 大さじ 2 | |
| 酢 | : 大さじ 1 | |
| こいくちしょうゆ | : 小さじ 2 | |
| みりん | : 小さじ 2 | |
| オイスターソース | : 小さじ 1 | |
| 塩・こしょう | : 少々 | |
| 水 | : 大さじ 3 | |
| 片栗粉 | : 小さじ 1 | |

◆作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯でもどす。土しょうがはすりおろし、たまねぎとピーマンは角切り、にんじんはいちよう切り、しいたけはそぎ切りにする。
- ②高野豆腐は水戻した後、水気をしっかり切り、片栗粉をつけて揚げる。豚肉はAの調味料で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。
- ③なべに油を熱して、野菜を炒め、Bの調味料で味つけする。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に②を入れてからめる。



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
高野豆腐入り酢豚
チンゲンサイのソテー
みかん

*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

