

作ってみませんか！

給食の味！

元年 5月22日(水)実施

エビと厚揚げのチリソース煮

元 年度 第2号
伊佐市立学校給食センター



栄養満点
ぜひ作っ
てみるの
じゃ



<材料>	4人分	切り方
豚ミンチ	80g	
おろしにんにく	2g	
おろししょうが	2g	
深ねぎ	12g	みじん切り
サラダ油	小 1/2	
蒸しひき割り大豆	40g	
玉ねぎ	120g	粗みじん切り
にんじん	60g	粗みじん切り
きくらげ	3.2g	粗みじん切り
じゃが芋	88g	1cm角切り
むきえび	80g	
厚揚げ	160g	1cm角切り
枝豆むき実	32g	
三温糖	小2	
うすくちしょうゆ	大1小1	
ケチャップ	大2	
酒	小 1/2	
ごま油	小 1/2	
でんぷん	小1	
豆板醤	0.8g	塩 少々

エビは漢字で海に老人の老と書きます。これは、エビの姿がひげをはやし、腰の曲がった老人に似ているためといわれています。

エビはたんぱく質が多く、低脂肪で糖質はゼロなどで、ヘルシーな食材といわれています。また、血中のコレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果のあるタウリンが豊富に含まれています。

厚揚げは、豆腐を厚めに切り、重しをかけて高温の油で揚げたもので、生揚げとも言います。厚揚げは、豆腐の良いところ（高たんぱく、高カルシウム）と、油揚げの良いところ（油にはこくがある、形がくずれない）をあわせもつ食品です。エビだけでなく厚揚げや、鶏ミンチ、じゃがいもなどたっぷりの具材が入ったチリソース煮、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



<作り方>

1. サラダ油に、にんにく・しょうがを入れて炒め、豚肉・深ねぎを入れてさらに炒める。
2. にんじん・玉ねぎを入れる。
3. きくらげ・じゃが芋を入れ、ひたひたにの水を入れて煮る。
4. むきえびを入れる。
5. 挽き割り大豆・厚揚げを入れ、調味する。
6. 水溶きでんぷんを入れる。
7. 枝豆むき実・ごま油を入れる。

