

作ってみませんか！ 給食の味！

令和3年度 第3号
伊佐市立学校給食センター

令和3年 6月9日(水) 実施

ジャツァンドウフ 家常豆腐



～家常豆腐の名前の由来～
家常とは、「家庭で常に食べる」という意味で、中国で必ず使うのは、厚揚げだけで、家々で好きな野菜やお肉を組み合わせで作っているようです。厚揚げに赤みその味が染み込み、子供からお年寄りまで幅広い世代に好まれています。具たくさんで栄養満点のメニューで、ご飯がよくすすむ味付けです！
ぜひご家庭でも作られてみてください♡



材料	切り方	4人分
豚ひき肉		100g
おろしにんにく		小さじ1
おろししょうが		小さじ1
豆板醤		小さじ1/2
金山ねぎ	みじん切り	小さじ1
油		適量
厚揚げ	2cm角切り	250g
玉ねぎ	粗みじん切り	140g
にんじん	粗みじん切り	80g
きくらげ	粗みじん切り	4g
にら	5mm長さ	12g
えだまめ(むき実)		20g
赤みそ		大さじ4
うすくちしょうゆ		小さじ1
ケチャップ		大さじ3
かたくり粉		大さじ1
ごま油		大さじ1

<作り方>

1. 油を熱し、おろしにんにく・しょうが・豆板醤を炒めて香りを出す。
2. 金山ねぎを炒め、豚ひき肉を炒める。
3. 玉ねぎをよく炒め、きくらげ・にんじんを炒める。
4. 3に厚揚げを入れて水をひたひたに加えて少し煮る。
5. 調味料を入れて加熱する。
6. 最後に枝豆むき実を入れ、片栗粉を大さじ2の水で溶き、とろみをつける。
7. にらを入れ、ごま油を回し入れて仕上げる。