

作ってみませんか？  
ふくやまの学校給食

11月 福山市立〇〇小学校

# 家常豆腐 (ジ アチャントウ)

【1人分の栄養価】  
エネルギー 195kcal  
たんぱく質 13.1g  
脂質 11.6g  
食塩相当量 1.2g

材料 (4人分)				作り方	
豚肉 (スライス)	80g	こまつな (2~3cm幅)	1/4束	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャンを入れて香りがでるまで炒める。</li> <li>2. 豚肉、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツを炒める。</li> <li>3. 厚揚げ、こまつな、Aを入れてひと煮立ちさせる。</li> <li>4. 水溶きかたくり粉を回し入れ、とろみをつける。</li> <li>5. ごま油を回し入れる。</li> </ol>	
にんにく (みじん切り)	1かけ	砂糖	大さじ1		
しょうが (みじん切り)	1かけ		しょうゆ		大さじ1
トウバンジャン	お好みで	A	赤みそ		大さじ1
油	適宜		酒		小さじ2
厚揚げ (角切り)	200g	鶏がら粉末	小さじ1/3		
にんじん (短冊切り)	1/2本		かたくり粉		小さじ1
ゆでたけのこ (短冊切り)	60g	水 (溶き用)	小さじ1		
干し椎茸 (戻してスライス)	3g	ごま油	小さじ1		
キャベツ (短冊切り)	120g				

中華料理のひとつです。  
マーボー豆腐と似ていますが、厚揚げが入っているのが特徴です。

