

あつあげそぼろあん

主菜



学校給食センターでは、豆腐のステーキを使用しています。手軽に使える厚揚げにアレンジしました。

豆腐の原料である大豆は、ひと粒は小さい粒ですが、その中には体をつくるもとになる栄養素がたくさん含まれています。豆腐一丁を作るのに、大豆を 350 粒も使うそうです。

【材料】 大人 4 人分

厚揚げ……………1 丁 (300g 程度)
鶏ひき肉……………40g
長ねぎ……………1/3 本
えのきたけ……………20g
A { おろししょうが……………小さじ 1/4
しょうゆ……………大さじ 2
砂糖……………大さじ 2
酒……………大さじ 1
みりん……………大さじ 1
片栗粉……………小さじ 1/2
水……………大さじ 4

【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切り、えのきたけは長さ 2 cm に切る。
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に A と鶏ひき肉、①の長ねぎ、えのきたけを入れて煮立てる。
- ④ ②の厚揚げを加えて煮て、味をととのえる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

※豆腐ステーキで作る場合は、

1. 絹ごし豆腐(もしくは木綿豆腐)を厚さ 2 cm 程度に切り、水切りをする。片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ、豆腐を両面焼く。
2. 【作り方】①～③に水溶き片栗粉を加えてつくったそぼろあんをかける。