



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



Qちゃん



Pちゃん

厚揚げのピリ辛あんかけ丼の具

令和7年2月5日の献立

〔材料〕 (材料は1人分)

豚ひき肉	20g
絹厚揚げ	20g
にんにく	0.5g
たまねぎ	50g
はくさい	10g
にんじん	15g
ホールコーン	5g

ねぎ	適量
豆板醤	1.5g
酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
赤みそ	小さじ1/2
薄口醤油	0.5g
オイスターソース	0.1g

鶏がらスープ	60cc
塩	少々
こしょう(白)	少々
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量

〔作り方〕

にんにく…みじん切り 玉ねぎ…短冊切り
白菜…短冊切り 人参…いちょう切り
青ねぎ…小口切り
A…酒・砂糖・赤みそ



- ①サラダ油を熱し、にんにく、豆板醤を炒め、香りがでたら豚ひき肉を入れ炒める。
- ②野菜を入れ炒め、鶏がらスープ、絹厚揚げを入れ煮、Aを入れ、醤油、オイスターソースで味付けする。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる。

