

厚揚げともやしのオイスターソース炒め



ベーコンやオイスターソースのうま味を吸った厚揚げに、にんにくの風味も加わってとてもおいしく、ごはんも進む一品です。

きくらげのコリコリ食感と、もやしのシャキシャキ食感が子どもたちに人気です。写真のように、彩りにチンゲンサイを加えてみてはどうでしょうか。



| 材料 | 使用量（4人分） |
|----------|-----------|
| サラダ油 | 少々 |
| にんにく | 1 かけ |
| ベーコン | 30 g |
| きくらげ | 6 g |
| 厚揚げ | 180 g |
| 太もやし | 150 g |
| 塩 | 少々 |
| しょうゆ | } A 小さじ 1 |
| オイスターソース | |
| | |
| | |
| | |
| | |

<作り方>

- ①きくらげは水で戻してせん切り、厚揚げは油抜きをして一口大に切る。
- ②にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火で香り出する。
- ④ベーコンを加えて炒め、ベーコンに火が通ったらきくらげ、厚揚げ、もやしの順に加え炒める。
- ⑤Aの調味料を加え、さっと炒め合わせる。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875