

## 高野豆腐入り酢豚



日本古来の乾物、高野豆腐を  
せひ食事に取り入れましょう！  
煮物以外にも、様々な使い方を  
再発見できますよ。

肉の一部を高野豆腐に置き換えると、  
カルシウム、鉄、食物繊維などの  
栄養がアップします。



材料	使用量（4人分）
豚肉（2 cm角切）	100g
しょうゆ	} A 小さじ1 弱 1 かけ
しょうが	
高野豆腐（サイコロ）	25g
牛乳	} B 30 cc 小さじ2/3
中華スープの素	
水	
片栗粉	適量
揚げ油	適量
サラダ油	小さじ1/2
たまねぎ	中1 個
にんじん	中2/3 本
水煮たけのこ	50g
干しいたけ	2 枚
きくらげ	5g
ピーマン	1 個
酢	} C 大さじ1 大さじ2 大さじ1と1/3 小さじ1 小さじ1
砂糖	
しょうゆ	
中華スープの素	
片栗粉	

### <作り方>

- ①しょうがはすりおろす。
- ②たけのこ、にんじんは乱切り、きくらげは戻して角切り、ピーマン、たまねぎは色紙切りにする。
- ③干しいたけは水で戻してそぎ切りにしておく。
- ④豚肉はAで下味をつけておく。高野豆腐はBに浸して戻しておく。
- ⑤豚肉に片栗粉をつけて油で揚げる。高野豆腐も汁気を絞ってから片栗粉をつけ、油で揚げる。  
※油跳ねに注意しましょう。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、ピーマンの順に炒め、Cで味をつける。
- ⑦水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑧揚げた豚肉と高野豆腐を加え、混ぜ合わせる。

※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