

チャンプルー



豆腐は、くずしながら炒めます。
水分がでますが、仕上げに加える花かつおが
煮汁を吸っておいしく仕上がります。

花かつおは、固まらないように
注意して入れましょう。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	小さじ1
しょうが	3g
豚肉（薄切り）	60g
調味酒	} A 小さじ1
しょうゆ	
にんじん	中1/2本
きくらげ（乾燥）	2枚
もやし	1袋
しょうゆ	} B 大さじ1と1/2
みりん	
塩	
こしょう	
豆腐	1と1/2丁
にら	100g
ごま油	小さじ1/2
花かつお	6g

<作り方>

- ①豆腐は水を切り、さいの目に切る。
- ②きくらげは水で戻してせん切り、しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、にらは3cmに切っておく。
- ③フライパンにサラダ油としょうがを弱火で熱し、香りが出たら火を強め、豚肉とAを加えて炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、にんじん、きくらげ、もやしを順に加え炒める。
- ⑤Bと豆腐、にらを加えてさらに炒め、ごま油、花かつおを加えて仕上げる。

*給食では、豆腐を下ゆでしてから使っています。

※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