

おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

厚揚げとキムチの炒め物

材料（4人分）

豚肉	50g
厚揚げ	1枚
玉葱	1/2個
筍	50g
もやし	10g
しめじ	1/2パック
にら	1/2把
白菜キムチ	40g

酒	大さじ1
中華味	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
白ごま	大さじ1/2
塩	少々

作り方

1. 材料を切る

- ・豚肉..... 1cm幅に切る
- ・厚揚げ.....熱湯をかけ油抜きして、一口大に切る
- ・玉葱.....半分に切ってスライス
- ・筍.....千切り
- ・にら..... 2cmに切る
- ・しめじ.....子房に分けておく

2. フライパンにごま油を入れ豚肉、筍、玉葱、しめじ、もやしの順に炒める。

キムチ、中華味、酒、しょうゆ、砂糖を加える。厚揚げ、にら、ごまを加える。
味をみて塩を加える。

