



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

生揚げのキムチ炒め



生揚げをキムチと一緒に炒めることで、食べやすくしました。ごはん、とても合うおかずです。



材料(4人分)

生揚げ	240g
豚肉	100g
にんじん	40g
たまねぎ	60g
チンゲンサイ	60g
キムチ	100g
ねぎ	40g
しょうが	2g
ごま油	小さじ1
★赤味噌	大さじ2/3
★砂糖	小さじ1と1/2
★みりん	小さじ2/3
★酒	小さじ2
★こいくちしょうゆ	小さじ2
★オイスターソース	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ①生揚げは、縦を半分に切って1cm幅に切り、油抜きする。豚肉は2cm幅、にんじんは短冊切り、たまねぎは8mm幅スライス、チンゲンサイは2cm幅に切る。ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに、ごま油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ③キムチ、ねぎ、生揚げを加えて炒める。
- ④★の調味料とチンゲンサイを加えて味を調え、小さじ2の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけたら出来上がり。

令和8(2026)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課

