



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

豆腐のうま煮



給食の豆腐料理の一つです。
野菜と一緒に豆腐を食べることが
できます。少しとろみがついてい
るので、ごはんにかけて食べても
おいしいです。



材料(4人分)

木綿豆腐	1丁(約300g)
豚肉	100g
にんじん	60g
さやいんげん(冷凍可)	20g
はくさい	80g
たまねぎ	80g
きくらげ(乾燥可)	10g
ねぎ	20g
しょうが汁	少々
サラダ油	小さじ1
★塩	少々
★こいくちしょうゆ	大さじ1
★みりん	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★中華スープの素	小さじ1と1/2
水	300cc
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ2と1/2
水(水溶き片栗粉用)	小さじ5

作り方

- ①きくらげは乾燥の場合水で戻す。さやいんげんは冷凍の場合水で戻す。にんじんは短冊、豆腐はさいの目、さやいんげんは3cm幅程度、白菜は縦1/3の短冊、たまねぎは5mm幅スライス、ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉、たまねぎ、にんじんを順に炒める。
- ③②に水と★の調味料を加え、白菜、きくらげ、豆腐を順に加えて煮込む。
- ④味がなじんできたら、③にさやいんげん、ねぎ、しょうが汁、ごま油を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

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