

主菜

生揚げの四川煮



料理の特徴

中国の四川料理は、唐辛子や豆板醤を使用した、ピリッと辛い味が特徴です。

給食の生揚げの四川煮は、四川料理の麻婆豆腐をアレンジしています。ごはんが進む給食の人気料理です。

エネルギー187cal、食塩相当量 1.3g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

油	小さじ1	1 にんにく、しょうがはみじん切り、 長ねぎは粗みじん切りをする。
にんにく	0.8g（少々）	2 生揚げは油抜きをして縦1/2に 切り、更に1.5cm幅に切る。
しょうが	1.2g（少々）	3 鍋に油、にんにく、しょうが、豆 板醤を入れ、火をつけて弱火で炒 める。
豆板醤	少々	4 香りがたったら火を強め、豚ひき 肉を広げるように入れて、ほぐし ながら色が変わるまで炒める。
豚ひき肉	120g	5 砂糖、しょうゆ、トマトケチャッ プ、水、みそを加えて混ぜる。
砂糖	小さじ2と1/2	6 生揚げ、長ねぎを入れて更に煮る。
しょうゆ	小さじ2と1/3	7 水溶き片栗粉を回し入れてとろみ をつけ、仕上げる。
トマトケチャップ	48g（大さじ2と2/3）	
水	大さじ4	
みそ	小さじ2	
生揚げ	260g（中1～2枚）	
長ねぎ	60g（1/2本）	
〔片栗粉〕	小さじ2	
〔水〕	小さじ2	

給食の献立（小学校）



ごはん

ごま塩

牛乳

生揚げの四川煮

野菜スープ

*豆板醤の量は、辛さのお好みに合わせて加減してください。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会