

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183cal、食塩相当量 1.1g																															
材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。 <table><tr><td>油</td><td>小さじ 1</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>0.8g（少々）</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>1.2g（少々）</td></tr><tr><td>豆板醤</td><td>少々</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>120g</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>小さじ 2 強</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ 2</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>40g（大さじ 2 と 1 / 2）</td></tr><tr><td>水</td><td>大さじ 4</td></tr><tr><td>みそ</td><td>小さじ 2 弱</td></tr><tr><td>生揚げ</td><td>260g（中 1～2 枚）</td></tr><tr><td>長ねぎ</td><td>60g（1 / 2 本）</td></tr><tr><td>〔 片栗粉</td><td>小さじ 2</td></tr><tr><td>〔 水</td><td>大さじ 1 と 1 / 3</td></tr></table>		油	小さじ 1	にんにく	0.8g（少々）	しょうが	1.2g（少々）	豆板醤	少々	豚ひき肉	120g	砂糖	小さじ 2 強	しょうゆ	小さじ 2	トマトケチャップ	40g（大さじ 2 と 1 / 2）	水	大さじ 4	みそ	小さじ 2 弱	生揚げ	260g（中 1～2 枚）	長ねぎ	60g（1 / 2 本）	〔 片栗粉	小さじ 2	〔 水	大さじ 1 と 1 / 3	作り方 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にする。 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。 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。 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。 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。 6 生揚げ、長ねぎを入れて更に煮る。 7 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、仕上げる。	
油	小さじ 1																														
にんにく	0.8g（少々）																														
しょうが	1.2g（少々）																														
豆板醤	少々																														
豚ひき肉	120g																														
砂糖	小さじ 2 強																														
しょうゆ	小さじ 2																														
トマトケチャップ	40g（大さじ 2 と 1 / 2）																														
水	大さじ 4																														
みそ	小さじ 2 弱																														
生揚げ	260g（中 1～2 枚）																														
長ねぎ	60g（1 / 2 本）																														
〔 片栗粉	小さじ 2																														
〔 水	大さじ 1 と 1 / 3																														
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に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