



食育の日の献立 ~家常豆腐 (ジャージャン豆腐) ~

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

ジャージャン豆腐は家常豆腐と書きます。
中国四川省の家庭料理です。家常 (ジャージャン) とは家庭風とか家にありふれた、という意味があり、日常よく食べている豆腐料理のことをいいます。

材料 (4人分)

厚揚げ	150g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
たけのこ水煮	100g
きざみしいたけ (乾物)	5g
いんげん	3本
豚小間肉	96g
油	大さじ1
みそ	大さじ1
④ しょうゆ	大さじ1
清酒	小さじ1/2
中ざら糖	小さじ2

作り方

- ① きざみしいたけは、少量の水で戻し、洗っておく。厚揚げは、ペーパーで油分を拭いて大き目の短冊切りにする。たけのこ水煮は5mmくらいの厚さのいちよう切りにする。玉ねぎはくし形に切る。にんじんは、いちよう切りにする。いんげんは3cmくらいに切って、茹でておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、たけのこ水煮、にんじん、玉ねぎの順に炒め、最後に厚揚げも加え、炒める。野菜などに火が通ったら、調味料④を入れ、味を調える。

