

★ 五目どうふ (2/17実施) ★

昭和59年から愛されている、定番献立です。マーボーどうふとは一味違って、和風のどうふ料理です。



<材料(3~4人分)>

豚肉…80g・とうふ…400g(1丁)・にんじん…60g(1/3本)・たまねぎ…120g(1/2こ)・たけのこ…20g
干しいたけ…2g(1こ)・さやえんどう…40g(15さや)
油…4g(小さじ1)・塩…1.2g(ひとつまみ)・こしょう…少々・コンソメ…2.8g(小さじ2/3)・砂糖…8g(大さじ1)
しょうゆ…24g(大さじ1と1/3)・酢…少々・かたくり粉…6g(小さじ2)・水…80~120g

<作り方>

- ① にんじん・たまねぎ・たけのこは細切り。
- ② 干しいたけはぬるま湯でもどして、細切りにする。
- ③ たけのこ・さやえんどうはゆでておく。
- ④ とうふはさいの目切り、炒め始める前にゆでてざるにあけておく。
- ⑤ 油を熱し、豚肉・にんじん・しいたけ・たけのこ・たまねぎの順に塩・こしょうをしながら炒め、水を加えて煮る。
- ⑥ やわらかくなったら、コンソメ・砂糖・しょうゆ・酢・とうふを加える。
- ⑦ 最後にさやえんどうを加え、水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。

<ワンポイントアドバイス>



とうふは下ゆでてざるにあけておくと、水っぽくならず仕上がります。大量給食ではどうしても水っぽくなるので、やや濃いめの味付けにしています。家庭では味見をしながら、しょうゆなどの量を減らしてみてもよいでしょう。

<1食分の栄養> エネルギー ; 159 kcal ・ たんぱく質 ; 12.2g ・ 脂質 7.2g ・ 食塩相当量 ; 1.5g