

New!

# がんもどきの中華煮

H28年度共通献立

こどもたちが好む中華煮にすることで、野菜もたっぷり食べられます。  
がんもどきにしみこんだ煮汁が美味しさのポイントです。

## 【材料】 【1人分】

豚肉(肩 こま)	20g
ごま油	0.5g
にんにく(みじん切り)	0.25g
生姜(みじん切り)	0.4g
にんじん(いちょう切り)	15g
たけのこ(水煮・短冊切り)	10g
☆ 減圧殺菌乾燥しいたけ	1g
白菜(ザク切り)	40g
チンゲンサイ(ザク切り)	10g
☆ スクールがんもどき(ミニ)	40g
砂糖	2.5g
濃口醤油	3g
酒	1g
赤色辛味噌	6g
トウバンジャン	0.2g
鶏ガラスープ	60g
白ねぎ(小口切り)	10g
片栗粉でん粉	2g



☆…全学栄製品・全学栄すいせん製品 ○…学校給食用優良食品

## 【作り方】

- ① 鶏ガラスープを作っておく。
- ② 乾燥しいたけは水で戻しておく。がんもどきは下茹でしておく。
- ③ 鍋にごま油、にんにく、生姜を入れ、熱を加え香りを出したのち豚肉を炒める。
- ④ 次ににんじん、たけのこ、しいたけを順に炒め、スープを加え煮る。
- ⑤ アクを取ったら、調味料(トウバンジャン以外)を加え白菜を入れ煮含める。
- ⑥ チンゲンサイ、白ねぎ、がんもどきを加えてひと煮立ちしたら、火を強め水溶きでんぷんを徐々に加えとろみをつける。
- ⑦ トウバンジャンを加え、味をととのえる。

## 【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	185	マグネシウム(mg)	47	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.19
たんぱく質(g)	10.7	鉄(mg)	1.8	ビタミンC(mg)	21
脂質(g)	10.4	亜鉛(mg)	1.3	食物繊維(g)	2.8
ナトリウム(mg)	631	ビタミンA(μg)	48	食塩相当量(g)	1.9
カルシウム(mg)	123	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.24		