

☆生揚げの中華煮☆

材料<4人分>	分量
豚小間	60g
にんじん	1/4本
干し椎茸	5g
むきえび	8個
生揚げ	1枚
うずらの卵	8個
キャベツ	1/4個
<調味料>	
油	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
砂糖	大さじ1 1/3
しょうゆ	大さじ1 1/2
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1



栄養価(一人あたり)

エネルギー	167 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	9.0 g
カルシウム	129 mg

<下ごしらえ>

- ・にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切りにする。
- ・生揚げは一口大に切り、湯通ししておく。

<作り方>

- ①熱したフライパンに油をしき、豚肉を炒める。
- ②豚肉に火がとおったら、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ③干し椎茸、むきえび、生揚げ、うずらの卵を加え、大さじ3の水と、砂糖、しょうゆ、オイスターソースで味をつける。
- ④キャベツを入れ、煮る。
- ⑤キャベツに火がとおったら、水溶き片栗粉とごま油を入れ、仕上げる。



<栄養一口メモ>

生揚げは厚揚げとも呼ばれ、豆腐を油で揚げた食品です。豆腐の栄養がぎゅっとつまっているのので、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。給食センターでは、地元のお豆腐屋さんへ届けてもらっています。

この生揚げの中華煮は、肉、野菜、卵、えびなど、一品でたくさんの食品が摂れるので、オススメ料理です。