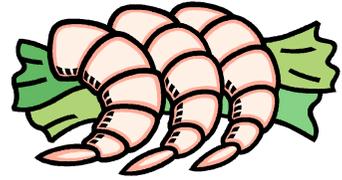


2月の給食より

とうふとえびのチリソース煮



材料（4人分）

木綿豆腐 1丁
(大きめのもの)
むきえび 140g
酒 小さじ1
人参 1/3本
玉ねぎ 中1個
たけのこ水煮 80g
干しいたけ 中1枚
グリーンピース 20g
しょうが 1かけ
にんにく 1かけ
サラダ油 小さじ2

※ { チリソース 大さじ2
トマトケチャップ 大さじ2
さとう 小さじ1
しょうゆ(淡口) 大さじ1.5
中華スープの素 小さじ1/2

かたくり粉 小さじ1
水 大さじ1

《作り方》

- ① えびは、酒をふりかけておく。
- ② グリーンピースは塩ゆでする。
- ③ たけのこは下ゆでし、干しいたけはぬるま湯でもどしておく。
- ④ たけのこ・玉ねぎ・人参・干しいたけは角切りに、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ 豆腐は、角切りにし、水に放しておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒めて香りを出す。
- ⑦ えびを炒め、塩・こしょうをする。
- ⑧ 人参・たけのこ・玉ねぎ・干しいたけの順に炒め、※印の調味料を加え、調味する。
- ⑨ とうふを湯通ししておく。
- ⑩ とうふの水気を切り、⑧の具の中にととうふを入れ、一煮立ちしたら、水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつける。
- ⑪ グリーンピースを入れて仕上げる。