

豆腐のオイスターソースいため

炒め物



オイスターソースは、牡蠣のうま味を凝縮し、塩や砂糖などの調味料で味を整え、小麦粉や片栗粉、油などを加えてとろみをつけた調味料です。濃厚なコクとうま味があり、中華料理には欠かせません。

「豆腐のオイスターソースいため」は、豆腐を野菜やひき肉と一緒に炒め、オイスターソースで味付けをしています。ぜひ、ご飯と一緒に食べてほしい一品です。給食では、他にも「チンジャオロースー」や「かみかみナムル」などに使われています。

【材料／4人分（おとな）】

木綿豆腐	360 g
豚ひき肉	120 g
おろし生姜	小さじ1（3 g）
にんじん	2／3本（100 g）
玉ねぎ	中1個（270 g）
たけのこ（水煮）	25 g
葉ねぎ	1本（40 g）
乾燥きくらげ	5 g
★中華スープの素	大さじ2／3（5 g）
★オイスターソース	大さじ1と2／3（30 g）
★三温糖	大さじ2／3（6 g）
★清酒	小さじ2と2／3（13 g）
★しょうゆ	小さじ1（6 g）
A { 片栗粉	大さじ1／2強（4.8 g）
溶き水	大さじ1（15 g）
ごま油	小さじ1／2（2 g）

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - にんじん、たけのこは、細切りにする。
 - 玉ねぎは、0.5 cm幅の薄切りにする。
 - 葉ねぎは、小口切りにする。
 - 乾燥きくらげは水で戻し、せん切りにする。
 - 木綿豆腐は2 cm角に切る。
- ② フライパンで豚ひき肉、おろし生姜を炒める。肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、たけのこ、きくらげを加えて炒める。食材に火が通ったら、★の調味料と木綿豆腐を加えて、さらに炒める
- ④ 火を弱め、Aをよく混ぜて加える。
- ⑤ とろみがついたら、葉ねぎ、ごま油を加えてやさしく混ぜる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 174kcal：たんぱく質 13.2 g】