

油あげもおいしいメイン料理になる!

油あげのチャンプル




油あげを別で煮ふくめること



材料 (中学生 1食分)

A	油あげ	53 g	たまねぎ	48 g
	三温糖	2.6 g	にんじん	16 g
	こいくちしょうゆ	3.8 g	もやし	48 g
	けすりぶし	1.2 g	サラダ油	1.2 g
鶏卵	88 g	こしょう	0.02 g	
		うすくちしょうゆ	7.2 g	

作り方

- A
- けすりぶしでだしをとる
水 1.5 dl 30 cc
 - だし汁、三温糖、しょうゆで煮汁をつくり
 - 油あげを油ぬきし 1.5 cm 中のたんざく切りにする  油あげを煮ふくめる

1 野菜を切る

- にんじん
うすいちぎり切り 
- たまねぎ
せん切り 
- もやし
細かく切りゆでる

2 フライパンを熱し、油を入れてなじませ、にんじん、たまねぎを炒める

- 炒めれば もやしを加え
こしょう しょうゆで調味し、
煮汁をきった A を加えて炒める
- 割りほぐした卵をとき入れ
じゅうぶんに火を通して仕上げる



沖縄の郷土料理

クーブ = 昆布
イリチー = 炒め煮

クーブ イリチー

いろいろな食感が楽しめる料理です！

材料 (中学生1食分)

・ 豚肉	15g	・ いりごま	1g
・ 乾燥切干大根	6g	・ さとう	1.2g
・ つきこんにやく	15g	・ みりん	3.5g
・ 乾燥細切こんぶ	3g	・ 料理酒	1.5g
・ ごま油	0.75g	・ うすくちしょうゆ	5.1g

作り方

- 乾燥細切こんぶ よく洗い水につけて
- 乾燥切干大根 炒める直前にこんぶともどし汁に分ける
- つきこんにやく ぬるま湯で30分程度もどし、
- いりごま 軽く水切りしてから切る
- 切ってゆでる
- さっと炒る

。フライパンを熱し、油を入れてなじませ。

豚肉をじゅうぶんに炒め 肉の色が変われば、

もどしたこんぶ と 切干大根、つきこんにやくを炒め

さとう、みりん、料理酒、しょうゆ、

こんぶのもどし汁 (1人当り 30cc) を加えて煮る。

最後に いりごま を加えて仕上げる。