



今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は「とうふチゲ」です。

”チゲ”は韓国の「鍋」で、野菜や豆腐・魚介類、キムチなどの具を一度に入れ、みそ味・塩味・コチジャン味などがあり、給食のとうふチゲはコチジャン味にしています。

寒い冬にはからだが温まる鍋です。おうちでもみそ味や塩味など工夫しだいで楽しめる鍋ですので、ぜひ、作ってみてください。

料理名

とうふチゲ

エネルギー 126kcal

たんぱく質 7.8g



素材 材料 (4人分)

豚肉	40g	いため油	小さじ1/2
豆腐	1/2丁	塩	小さじ1/4
にんじん	3~4cmの長さ	こしょう	少々
たまねぎ	1/4個	濃口しょうゆ	大さじ1
はくさい	2枚	酒	小さじ1
はくさいキムチ	40g	テンメンジャン	少々
マロニー (乾)	20g	コチジャン	
水菜	1/8株	ごま油	
青ねぎ	1本	中華スープ	

テンメンジャンは中華風甘みそ

※ コチジャンは唐辛子・水あめ・みそなどを練り合わせた中華の調味料

作り方

- (1)とうふは2cm角に切ってゆでる。
にんじんはいちょう切り、たまねぎ・はくさいは2cm角切り、水菜・青ねぎは2cm巾に切る。
マロニーはもどしておく。

- (2)厚手の鍋を火にかけ、油を廻し入れ、にんじん・とうふ・たまねぎを炒め、塩・こしょうする。

(3)分量の中華スープ・しょうゆ・酒・テンメンジャン・コチジャンをいれて調味する。

(4)沸騰したら、上に浮いたアクや油をていねいに取り、はくさい・キムチ・豆腐を加えて煮る。

(5)マロニー・水菜をいれて、味をととのえて、青ねぎ・ごま油を入れて仕上げる。



前へ

目次に戻る

次へ

