

厚揚げのピリ辛中華炒め

佳作



材料 4人分の材料

厚揚げ	2枚
キムチ	100g(もう少し少なくてもOK!)
蓮根(水煮)	110g
キャベツ	1/8(150g)
人参	1本
中華スープの素	大さじ2
ねぎ	少々
ごま油(炒め油)	適量



作り方

- ① 材料を以下の通りに切る。
キャベツ:一口サイズ
人参:2~3mm 短冊切り
蓮根:2mm幅に半月切り
厚揚げ:半分に切ったあと、1.5~2cm幅くらいに切る
- ② ごま油を引いて、厚揚げだけさっと表面を焼く。
- ③ 一度取り出し、人参と蓮根を入れて炒めて、火が通ったらキャベツを入れ混ぜ合わせる。
人参とキャベツをしんなりさせる!!
- ④ ③に厚揚げをもどし、中華スープの素で味つけする。
- ⑤ キムチを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ お皿に盛りつけてねぎを散らし完成!!
辛いのが苦手な人はキムチを少なめにするのがオススメ!!

給食で
活用する時は
全ての食材を
加熱して
使用します。

- ・彩りも良く、炒めて作るレシピなので大量調理の学校給食で活用しやすいレシピでした。
- ・ピリ辛のキムチがポイントで、ごはんが進むおいしい料理でした。

