

ジァチャンドウフ  
家常豆腐風厚揚げの炒め物



※給食用に献立をアレンジしています。

【受賞者のおすすめポイント】

四川料理のひとつで、辛味がアクセントになっています。

たまねぎやにんじんなどの根菜類のシャキシャキとした食感と、厚揚げのふわふわな食感を味わえるようにしました。

【材料】（4人分）

・鶏ひき肉	80g
・厚揚げ	240g
・たまねぎ	130g
・にんじん	40g
・たけのこ水煮	60g
・小松菜	50g
・サラダ油	小さじ1

〈A〉

・しょうゆ（こいくち）	大さじ1強
・中華スープのもと	小さじ1強
・砂糖	小さじ2/3
・みりん	小さじ1強
・コチュジャン	小さじ1/3
・塩	少々
〈水溶き片栗粉〉	
・片栗粉	小さじ2/3
・水	小さじ1強

【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯をかけ、2cm角切りにし、たまねぎ、にんじんはせん切り、たけのこは短冊切りにする。小松菜は3cmに切り、ゆで、水出し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、たけのこを入れ、炒める。
- ④ 〈A〉で調味し、厚揚げ、小松菜を入れ、煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 塩で味をととのえる。