

ハッピー しあわ きゅうしょく
 ☆ Happy(幸せ)給食 ☆

とうふ
 【豆腐千ゲ】



ざいりょう 材料 (4人分) にんぶん

ぶたにく 豚肉	80 g
あぶら 油	てきりょう 適量
あぶらあ 油揚げ	20 g
とうふ 豆腐	200 g
いと 糸こんにゃく	80 g
はくさい 白菜	160 g
キムチ	40 g
にんじん	40 g
しめじ	20 g
しろ 白ねぎ	20 g

とり 鶏ガラスープ	てきりょう 適量
こいくち 濃口しょうゆ	大さじ1
さけ 酒	小さじ1
あぶら ごま油	小さじ1/2

ちょうり 調理のポイント

ぶたにく くず しょうざい あぶら
 豚肉や崩れにくい食材は、油

いた
 で炒めることで

み ま
 うま味が増します。

