

あつあげのあますあえ



<グランプリ献立>

中華風の味付けで、大豆製品や野菜が苦手な子どもさんでも、ばくばく食べられそうです！



八幡中学校 1年
住友 晶さん

●材料（4人分）

厚揚げ・・・350g
玉ねぎ・・・中1個
にんじん・・・1/2本
ピーマン・・・2個
しめじ・・・1/2房
油・・・適量

A

砂糖・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・大さじ2
ケチャップ・・・大さじ3
中華だし・・・小さじ1
かたくり粉・・・小さじ2

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・食べやすくなるようにソースの甘さを調節しました。
- ・苦手な野菜が入っていても、ソースが甘いとおいしく食べられるところがポイントです。

●作り方

- ①にんじんを一口大に切って、ゆでて柔らかくしておく。または電子レンジでやわらかくなるまで加熱しておく。
- ②厚揚げ、玉ねぎ、ピーマンを食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③フライパンに油を入れ、野菜を炒める。
- ④野菜に火が通ったら、厚揚げと混ぜ合わせておいたAをまわしいれる。
- ⑤全体的にとろみがついたらできあがり。