



学校給食 レシピ

厚揚げの香味あんかけ

しょうがやんにくの香りで、
ごはんが進む味付けです！



ya - 13

材料＜4人分＞

厚揚げ・・・240g（2枚くらい）
白ねぎ・・・16g（10cmくらい）

A { おろししょうが・・・2.4g
（チューブ入り5cmくらい）
おろしにんにく・・・1.6g
（チューブ入り3cmくらい）
しょうゆ・・・大さじ1
（20g）
さとう・・・大さじ1と1/2
（13g）
水・・・大さじ2

片栗粉・・・小さじ1弱（2.4g）

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

香味あんは、厚揚げ以外に魚や肉でもおいしく食べられます。とろみはお好みで調整してください。

作り方

① 白ねぎを粗めのみじん切りにする。

② 白ねぎとAを鍋に入れ、火にかける。白ねぎに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

③ 厚揚げを4等分に切り、フライパンで両面を焼く。（オーブントースターで焼いてもよい）

④ 器に厚揚げを盛り、香味あんをかけて、できあがり。

【給食献立】

麦ごはん 厚揚げの香味あんかけ
切干大根と昆布のツナあえ 近江牛の肉じゃが

近江八幡市学校給食センター