



学校給食 レシピ

厚揚げのきのこあんかけ

お好みのきのこを使って、簡単に作れます！



ya - 7

材料<4人分>

厚揚げ・・・2枚
きのこ（しめじ、えのきなどお好み
で）

・・・50g

A { さとう・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1
水・・・80ml
片栗粉・・・小さじ1



【一口メモ】

きのこあんに干切りにしたにんじんを加えたり、仕上げに刻んだ青ねぎを散らしたりすると、彩りがよくなります。

作り方

① きのこを食べやすい大きさに切る。

② きのことAを鍋に入れ、火にかける。きのこに火が通ったら、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、上からきのこあんをかけて、できあがり。

【給食献立】

麦ごはん 厚揚げのきのこあんかけ ごまあえ
じゃがいものみそ汁

近江八幡市学校給食センター