

献立紹介

「西湖豆腐（しーほーどうふ）」



中国料理の西湖豆腐（しーほーどうふ）を
保育園風に食べやすくマイルドに仕上げていま
す。野菜をたっぷり使った豆腐料理です。
トマトの酸味が爽やかで、これからの季節に
おすすめの一品です

「材 料」（目安として子ども5人分位です。作りやすい分量で紹介しています。）

木綿豆腐	1丁	1.5 cmさいの目切り	にんにく	少々	みじん切り
豚挽き肉	60 g		生姜	少々	みじん切り
人参	1/4 本	2 cm長さの短冊切り	油	小さじ 1/2	
玉ねぎ	1/4 個	1/2 長さのスライス	だし汁	100cc 位	
干し椎茸	2 枚	水で戻す。 1/2 長さの千切り	砂糖	小さじ 2 と 1/2	
水煮たけのこ	1/4 個	2 cm長さの短冊切り	しょうゆ	小さじ 2 と 1/2	
トマト	中 1 個	1.5 cmさいの目切り	塩	少々	
葱	1/2 本	小口切り	酒	少々	
にら	1/2 束	1 cmに切る	酢	小さじ 1 弱	
			片栗粉	大さじ 1	
			水	大さじ 1	（水溶き用）

「作り方」

- ① 鍋に油を入れ熱し、豚挽き肉、にんにく、生姜を炒める。肉に火が通ったら野菜を固いものから順に入れ炒める。だし汁を加えて煮込む。
- ② 野菜が柔らかくなったら豆腐を加え、調味料で味を調える
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける