学校給食レシピ紹介

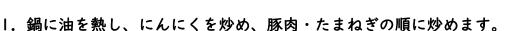
タコス



材 料 | 人分

炒め油	l g	清酒	l g
にんにく	0. 4g (みじん)	トウバンジャン	0. 4 g
豚もも赤身ひき肉	4 0 g	食塩	0. I5g
だまねぎ	45g(みじん)	こしょう	0. 02g
ソイミート(ミンチタイプ)	2 0 g	ピーマン	5g(1cm角)
蒸し大豆	I 8 g	赤ピーマン	5g(1cm角)
淡色みそ	Ιg	でんぷん	0.3g l _{水で溶く}
トマトケチャップ	8 g	水	0.3g 0.6g 水で溶く
ウスターソース	2. 4 g		
こいくちしょうゆ	l. 2 g	※ピーマン・赤し	ピーマンは下茹でする。

つくりかた



- 2. たまねぎに火が通ったら、ソイミートを加えます。
- 3. 蒸し大豆、みそ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、トウバンジャンを 入れて煮ます。
- 4. 塩、こしょうで調味し、ピーマン、赤ピーマンを加え、水溶きでんぷんでトロミを つけたらできあがりです。
 - ○大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
 - 〇ソイミートは大豆が原料の肉のような形状をした食材です。最近、 スーパーでもよく見かけるようになりました。ぜひお試しください!