

厚揚げのステーキ

(材 料) 4 人分

厚揚げ		2 枚
油		大さじ 1
油		小さじ 1
しょうが		小 1 かけ
にんにく		小 1 かけ
玉ねぎ		50 g
A	しょうゆ	 大さじ 1
	みりん	 大さじ 1
	さとう	 小さじ 1/2
	酒	 大さじ 1
	水	 大さじ 2
	酢	 小さじ 1/2

《作り方》

- ① しょうが・にんにく・玉ねぎはすりおろす。
- ② なべに油を敷いて、①を炒め、Aを入れて煮た後、酢を入れてソースを作る。
- ③ 厚揚げは、1 枚を4つに切る。
- ④ フライパンに油を敷いて、厚揚げをこんがり焼く。
- ⑤ 焼いた厚揚げに、ソースをかける。

簡単にできるメニューです。
学校給食では、厚揚げをスチームコンベクションオーブンで、焼いています。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター