

メニュー名

## 厚揚げの中華肉あんかけ

学校名: 東京都立府中西 高等学校

氏名: 中村 萌美

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私からのメッセージ

毎日美味しいごはんを作ってくれる母への感謝の気持ちを込めて白米に合うおかずを作りました。母が厚揚げが好きなので喜んでくれたら嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
厚揚げ	1枚	① 厚揚げはオーブントースターで両面こんがり焼く。
合いびき肉	100g	② にんじんは薄い半月切りに、にらは5cmの長さに切る。
にんじん	1/2本	③ にんにく、しょうがはみじん切り。
にら	1/4束	④ フライパンを熱してごま油を引きにんにくとしょうがを弱火でいため、いい香りがしてきたらひき肉を加えて塩、こしょうを振る(強火)
もやし	1/2袋	⑤ 酒を回しかけてざっといため、にんじん、もやし、にらの順に加えていため合わせ、水1カップ、しょうゆ、オイスターソースを加える。
にんにく	各1かけ	⑥ フツフツと煮立ったら火を止め、水大さじ1でいたかたくり粉を回し入れて手早くまぜ、再び火をつけて中火でまぜる。
しょうが	各適量	⑦ トースターで焼いた厚揚げを食べやすい大きさに切り器に盛り、とろみをつけたあんかけを上からかける。
塩・こしょう	各適量	
水	1カップ	
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1強	
オイスターソース	小さじ1	
かたくり粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
		☆完成☆