

主菜



地場産物を使った給食レシピ

かた 堅とうふのオイマヨグラタン

ざいりょう 材料 (4人分)

・鶏もも肉	150g	A	・オイスターソース	小さじ 2
・かたとうふ	200g		・マヨネーズ	大さじ 2
・にんじん	1/4本		・砂糖	小さじ 1/2
・ブロッコリー	1/4個		・しょうゆ	小さじ 1/2
・玉ねぎ	1/2個		・ピザ用チーズ	80g
・サラダ油	小さじ 1		・オープン用カップ	4個
・塩、こしょう	各少々			



<作り方>

- ① 鶏もも肉はひと口大、堅とうふは 1.5 cm角切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 堅とうふとブロッコリーは、それぞれ耐熱皿に入れてゆるくラップをかけ、電子レンジで 2分加熱する。(下茹ででも可)。
- ③ 鶏もも肉に塩、こしょうをして、サラダ油で炒める。火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れよく炒める。
- ④ ③に②と A の調味料を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ グラタン皿又はカップに ④を入れ、ピザ用チーズをかけて、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。



白峰地区で古くから作られている「堅とうふ」は、縄でしばってもくずれないかたさが特徴です。地元では、刺身や田楽で食べることが多いです。

このレシピでは、淡泊な味の「堅とうふ」に、オイスターソースとマヨネーズでコクをプラスして、鶏肉や野菜も合わせて、栄養や彩りも豊かに仕上げています。