

とれたて できたて あさくらの特産品料理コンテスト

料理名	豆腐のスタミナソースかけ
朝倉地域産の テーマ食材	博多万能ねぎ

〔材料表〕 ※4人分。

材料名		分量	材料名	分量
豆腐/油、うす口しょうゆ		1丁/適宜	しめじ	70g
スタミナソース	豚肉こま切れ	100g	えのき	100g
	博多万能ねぎ	70g	炒め油/にんにく	少量/1片
	パプリカ赤	20g	酒、さとう、しょうゆ	適量
	パプリカ黄	20g	ごま油/白ごま	適量/10g

〔作り方〕

- ①豆腐は短冊に切り、水気をきって、熱したフライパンに油を入れて両面を焼き、うす口しょうゆを加えて、味と香りをつける。
- ②①にスタミナソースをかける。

スタミナソース

- ①材料は3～4cm長さのせん切りにする。
- ②フライパンに油とみじん切りのにんにくを入れて弱火で炒め、香りを出し、肉、野菜を入れて炒め調味する。仕上げにごま油と煎ったごまを加える。

〔コメント〕

(出品者から寄せられたこの料理に関する思い出や思い入れ、どんな時に食べるかなど)

学校給食では、厚揚げに下味をつけて、オーブンで焼いて作りました。夏は暑くて子ども達もバテぎみなので、元気を出してほしいなと思い考えました。ビタミンB1の多い豚肉とB1の働きを高めるスタミナ野菜のにんにくや博多万能ねぎの組み合わせです。パプリカが入って色どりもよく、きのこのたっぷりで食物繊維も豊富な大人にも子どもにも食べてほしいヘルシーメニューです。

出品者の

東峰小学校（井上由美子）