

材料		5人分	料理の特徴
材料名		分量(g)	<p>食べやすいサイズの豆腐や小松菜を、シーフードミックスとオイスターソースの魚介の旨味で混ぜ合わせた風味豊かな料理です。 (副菜系 中華系)</p> <h2>豆腐と魚介の オイスターソース煮</h2> 
	冷凍豆腐	400~500g	
	シーフードミックス	250g	
	小松菜(冷凍)	100g	
	パプリカ(赤)	40~50g	
A	生姜薄切り	15g	
	長葱斜め薄切り	30g	
	サラダ油	大1/2~3/4	
	ごま油	大1	
B	水	大1~2	
	鶏ガラスープの素	大1/2	
	オイスターソース	大1 1/2	
	醤油	大1/2	
	酒	大1	
	砂糖	小1/2	
	こしょう	少々	
C	馬鈴薯でん粉	大1 1/2	
	水	大1 1/2	
	ごま油	小1	
<h3>作り方</h3> <p>1) パプリカは3cm長さのせん切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒め、取り出す。</p> <p>2) 鍋にごま油(大1)を熱し、Aを入れて炒める。香りが出たところで豆腐とBを加える。</p> <p>3) 2)が煮立ったところで中火~強火で、2~3分煮る。次にシーフードミックスと小松菜を加え、再び煮立ったところで1~2分煮てからパプリカを加え、Cでとろみをつける。火をとめ、ごま油(小1)をかけて軽くまぜ、器に盛る。</p> <p>※豆腐やシーフードから出た水分により、Cの量を加減する。</p>			<p>平成24年度第1回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p>
<p>調理のポイント</p> <p>パプリカは匂いが他に移らないように、炒めたら一度取り出し、再度投入するとよいです。とろみは固めにつけることで、取りやすくなるのでバイキング時にもおすすめです。</p>			