

今月のこんだて紹介



白ご飯

牛乳

豆腐のカレー炒め

小いわしのフライ

キャベツのおひたし

豆腐のカレー炒め

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 豆腐	240 g	① 豚肉ももは、一口大に切る
○ 豚肉もも	40 g	② 干しいたけは水で戻して、せん切りにする。
○ 酒	小さじ1/2	③ 豆腐は2cmの角切り、たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
○ たまねぎ	160 g	④ サラダ油を熱し、豚肉ももを炒め、酒を振り入れる。
○ 干しいたけ	2 g	⑤ たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこを順に入れ炒め、Aの調味料を加える。
○ にんじん	30 g	⑥ 全体がしんなりしたら、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
○ たけのこ水煮	30 g	⑦ ねぎを入れて仕上げる。
○ ねぎ	20 g	
○ サラダ油	適量	
○ 上白糖	小さじ1/2	
○ うす口醤油	小さじ1	
○A ウスターソース	小さじ1/2	
○ カレー粉	小さじ1/2	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	

豆腐のカレー炒め

豆腐は、豊富なたんぱく質、食物繊維などを含み、給食ではよく使われる食材です。

カレー炒めの他には、みそ汁の実や、麻婆豆腐、はちはい豆腐、五目あんかけ、厚揚げ入り八宝菜など、炒めても、煮ても、味を変えておいしく食べられます。