



今月のこんだて紹介



ご飯
牛乳

☀️ 高野豆腐の中華炒め ☀️
バンサンスー

高野豆腐の中華炒め

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 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
○ 豚もも肉	80g	① しょうがはみじん切り、キャベツ、たけのこは短冊切り、ピーマン、たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② きくらげは、水で戻してせん切りにする。 ③ 高野豆腐は、水で戻した後、軽く絞っておく。 ④ 豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。 ⑤ フライパンに油を入れ、しょうが、豚もも肉、Aの調味料を入れて炒める。 ⑥ たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、キャベツを加えて炒める。 ⑦ 野菜に火が通ったら、Bの調味料を入れてさらに炒める。 ⑧ うずら卵、高野豆腐を入れ、味がしみこんだら、ピーマンを入れる。 ⑨ 最後に、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。
○ しょうが	少々	
A { こい口醤油	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
○ うずら卵水煮	8個	
○ 乾燥高野豆腐(ダイス)	20g	
○ 乾燥きくらげ	4g	
○ キャベツ	80g	
○ ピーマン	50g	
○ たまねぎ	170g	
○ たけのこ水煮	80g	
○ にんじん	40g	
○ サラダ油	適量	
B { 上白糖	小さじ1/2	
食塩	少々	
こしょう	少々	
うす口醤油	大さじ1	
酒	小さじ1	
水	80ml	
○ でん粉	小さじ1	
○ 水	小さじ1	

高野豆腐

高野豆腐は、“畑の肉”とも呼ばれる大豆からできており、良質なたんぱく質、脂質のほか、カルシウム・鉄・マグネシウム・ビタミンBなど豊富な栄養を含んだ食材で、給食でもよく使われています。