



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。