

凍り豆腐のそぼろ煮



ひとくちメモ

凍り豆腐のはじまりは2つあります。1つは鎌倉時代、高野山の僧侶たちの手によって作られたもの。もう1つは同じく鎌倉時代、「凍み豆腐^{しどうふ}」という名で長野県などで冬場の食材として作られていたというもの。現代にも健康食として受け継がれる伝統食品です。

凍り豆腐のそぼろ煮をお弁当に入れる場合は、汁を煮詰めてください。



材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	100g
凍り豆腐	5枚(40g)
こまつな	1株
にんじん	40g
ねぎ	40g
ごま(白)	小さじ1
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
だし汁	250cc

※顆粒だしでもよい

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

一人分の 栄養価

エネルギー	115kcal
たんぱく質	8.8g

作り方



- 1 にんじんをせん切り、ねぎを小口切りにする。
- 2 こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。



- 3 凍り豆腐をぬるま湯に10分くらいつけてもどし、軽く絞って角切りにする。



- 4 鍋に油を入れ、ひき肉を炒める。
ひき肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒め、調味料・だし汁を入れて煮る。



- 5 野菜が煮えたら、ねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。



- 6 水溶き片栗粉を入れ、こまつな・ごまを入れる。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



2021年9月の給食献立より

にんじんごはん(麦ごはん)
牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮
すまし汁



ごはん 牛乳
凍り豆腐のそぼろ煮
豚汁 焼きのり



2018年11月の給食献立より