

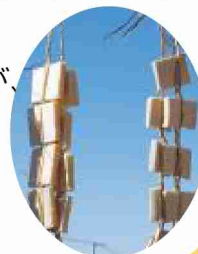
炒り凍り豆腐



ひとくちメモ

豆腐を冷凍、乾燥させて作る凍り豆腐には、大豆イソフラボンや良質なたんぱく質が含まれています。

昔は凍り豆腐といえば大きめの長方形でしたが、今は細切りやそぼろ状の形や粉末の凍り豆腐も店頭に並んでいます。この料理では粉末を使っています。



作り方

材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	40g
凍り豆腐(粉末)	20g
にんじん	30g
ごぼう	30g
ねぎ	20g
油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
だし汁	150cc



1 ごぼうをさがきにし、水に浸ける。



2 にんじんをせん切り、ねぎをみじん切りにする。



3 鍋に油を入れ、豚ひき肉・ごぼう・にんじんを炒め、調味料・だし汁(顆粒だしでもよい)を入れて煮る。



4 火が通ったら、ねぎを入れる。
最後に凍り豆腐(粉末)を入れ炒りつける。



一人分の 栄養価

エネルギー 70kcal
たんぱく質 4.9g

★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。



麦ごはん 牛乳
きつねうどん
炒り凍り豆腐 焼きのり

2021年2月の給食献立より

