

変わり五目豆



ひとくちメモ

材料の大きさを揃えて切るときれいに仕上がります。
じゃがいもを揚げてフライドポテトにしているので、
子どもでも食べやすい豆料理になっています。
ひと手間かかりますが、凍り豆腐に片栗粉をまぶして
揚げるとコクが出ます。

作り方

材料と分量 (4人分)

水煮大豆	120g
豚肉	60g
凍り豆腐(サイコロ状)	6個
じゃがいも	2個 (200g)
揚げ油	
にんじん	1/4本 (50g)
ピーマン	1個 (25g)
こんにゃく	1/4枚 (70g)
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
水	200cc

**一人分の
栄養価**
エネルギー 165kcal
たんぱく質 9g



1 こんにゃくを1.5cm位の角切りにし、ゆでる。



6 じゃがいもの水気をきり、160℃の油できつね色に揚げる。



2 じゃがいもは1.5cm位の角切りにし、水にさらす。



7 フライパンに油を入れ豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れ炒め、調味料・凍り豆腐・水を入れて煮る。にんじんが煮えたらだいずを入れる。



3 にんじんは1.5cmの角切りにする。



7 フライパンに油を入れ豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れ炒め、調味料・凍り豆腐・水を入れて煮る。にんじんが煮えたらだいずを入れる。



4 ピーマンは1.5cmの角切りにし、さつとゆでる。



8 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいも・ピーマンを入れて軽く混ぜ合わせる。



5 凍り豆腐はぬるま湯に10分位つけてもどし、軽く絞り1.5cm位の角切りにする。

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)



ロールパン 牛乳
変わり五目豆
茎わかめスープ



2020年7月の給食献立より

