

# 凍り豆腐の炒り煮



## ひとくちメモ

凍り豆腐は、信州を代表する伝統食のひとつで、豆腐を凍らせて乾かしたものです。地域によって、高野豆腐や凍み豆腐などと呼ばれます。さつま揚げは、魚のすり身に味をつけ形を整え、油で揚げた日本の郷土料理です。

豚肉とさつま揚げのおいしさを凍り豆腐が吸収して、おいしさの相乗効果が味わえる料理です。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)



豚肉	100g
凍り豆腐	45g
さつま揚げ	90g (2枚)
にんじん	70g (1/2本)
ねぎ	30g (1/3本)
炒め油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	大さじ2/3
みりん	小さじ1
塩	適量
だしの素	大さじ1
水	200cc



- 1 凍り豆腐を戻し、絞ってひと口大に切る。  
(水でまたはぬるま湯で戻す)



- 2 にんじんをせん切り、ねぎを小口切り、さつま揚げを短冊に切る。



- 3 鍋に油を入れ、豚肉・にんじんを炒め、だしの素・水・調味料(塩以外)を入れて煮る。



- 4 凍り豆腐・さつま揚げを入れさらに煮る。

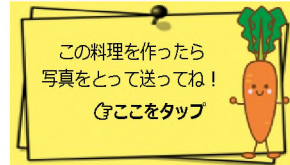


- 5 ねぎを入れ、味を調える。  
(だしの素やさつま揚げの味をみて、塩を入れる)



### 栄養価 一人分の

エネルギー 130kcal  
たんぱく質 11.2g



ごはん 牛乳  
凍り豆腐の炒り煮  
けんちんうどん 焼きのり

2024年9月の給食献立より

