



高野豆腐は、大豆からできており、体をつくるもとになるたんぱく質や、成長期に重要な栄養素の一つであるカルシウムが豊富に含まれている食材です。また、乾燥しているので長く保存ができ、常備食としてもおすすめです。

高野豆腐の煮物

【献立名】(6月14日提供)

ごはん・牛乳・めひかりのからあげ

高野豆腐の煮物・切り干し大根のごまびたし

小学校1食分のカルシウム：384mg

(学校給食摂取基準)

小学校 350mg 以上 中学校 450mg 以上)



高野豆腐の煮物

【材料】4人分

- | | | | |
|------------|------|--------|----------|
| ・ 高野豆腐 | 32g | ・ 削り節 | 5g |
| ・ 豚肉(スライス) | 60g | ・ 水 | 120cc |
| ・ 焼きちくわ | 1本 | ☆ しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 | ☆ 砂糖 | 大さじ1 |
| ・ にんじん | 1/4本 | ☆ 本みりん | 小さじ1 |
| ・ たけのこ水煮 | 60g | | |
| ・ 冷凍さやいんげん | 30g | | |
| ・ 油 | 小さじ1 | | |

【作り方】

- ① 削り節と水でだしをとる。
- ② 高野豆腐はぬるま湯で戻し、軽く水気をしぼる。1cm程度の角切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、ちくわは1cm程度の輪切り、玉ねぎは薄切り、にんじん、たけのこは5mm幅のイチョウ切り、冷凍さやいんげんは解凍し、2cm程の長さに切る。
- ④ 鍋に油をひき、豚肉をいため、火が通ったら、にんじん、玉ねぎを入れていためる。
- ⑤ ①のだし汁を入れ、煮立ったら、たけのこ、ちくわを入れ、☆の調味料を入れる。火を弱火にし、高野豆腐を入れて煮含める。最後にさやいんげんを入れる。

★ 学校給食では、水戻しをしなくても使用できる高野豆腐を使っているため、だし汁を少し多めに入れていきます。

★ 高野豆腐は調味料でじっくり煮含めると、味がよく染み込みます。

