

お家de給食メニュー



牛乳
ごはん
さばの塩焼き
おからの煮物
すまし汁

レシピ① おからの煮物

材料(1人分)

	鶏ミンチ	10.5	g
	天ぷら	4	g
	油あげ	2.6	g
	おから	15.5	g
	糸こんにゃく	6.5	g
	人参	5.2	g
	ごぼう	9	g
	干し椎茸(スライス)	0.52	g
	冷凍いんげん	4	g
	サラダ油	0.65	g
A	こいくちしょうゆ	1.6	g
	うすくちしょうゆ	1.6	g
	料理酒	1.3	g
	みりん	1.3	g
	三温糖	1.95	g
	塩	0.13	g
	水	19.5	g

おからは焦げやすいので
野菜が煮えたのを確認してから入れてください。
火加減にも注意して調理してください。

作り方

1. 人参はせん切り、ごぼうはせん切り又は、ささがきにし水にさらす。
干し椎茸は戻しておく。
糸こんにゃくは3cm長さに切り、油あげは3cm長さのせん切りにし、それぞれ下ゆでして水気を切っておく。
天ぷらは3cm長さの薄めの短冊切り、冷凍いんげんは解凍し、小口切りにする。
2. 鍋又はフライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを炒める。火が通ったら、水気を切ったごぼう、人参を炒め、糸こんにゃく、戻した干し椎茸を加え野菜がやわらかくなるまで炒める。
3. 野菜に火が通ったら、弱火にし、天ぷら、油あげ、おからを入れ混ぜ合わせAと水を入れ中火～弱火で焦がさないように煮る。
4. 全体に味がしみたら、冷凍いんげんを入れ火を通し、塩で味を整え仕上げる。

※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してくださいね。