

給食レシピ紹介

高野豆腐の煮物

今月は、カルシウムたっぷりの高野豆腐を使った「高野豆腐の煮物」を紹介します。

《材料：4人分》

鶏もも肉：60g ④料理酒：小さじ1/4 ジャガイモ：160g 玉ねぎ：140g
人参：50g 干し椎茸：3g 高野豆腐：40g 小松菜：30g
サラダ油：小さじ1 料理酒：小さじ1/2 砂糖：大さじ1
みりん：小さじ1 薄口しょうゆ：大さじ1 塩：0.8g 水：大さじ4

《作り方》

- ① 鶏もも肉は薄くスライスし、④の料理酒を振っておく。ジャガイモと人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形切りにする。干し椎茸と高野豆腐は水で戻し、干し椎茸は薄切り、高野豆腐は一口大に切る。小松菜は3cm幅に切って、下茹でをする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、人参、玉ねぎを加える。
- ③ 干し椎茸、ジャガイモ、水を加える。
- ④ 高野豆腐を加え、調味料で味付けをし、小松菜を加えたら完成。

うま味たっぷりの干し椎茸や鶏肉を使うことで、調味料を控え目にしても、おいしく仕上げることができます。



☆3月の給食に登場します！お楽しみに！☆