



# ☆平成24年5月30日(木)の給食紹介☆

**小学校** エネルギー:643kcal たんぱく質:26.5g

## ★ご飯

☆あじスタミナづけ焼き

★磯香和え

☆高野豆腐の肉じゃが風煮物

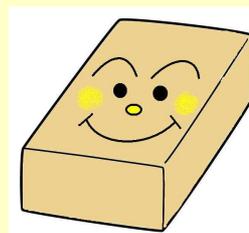
★アセロラゼリー

☆牛乳

## 給食レシピ紹介

### ～高野豆腐の肉じゃが風煮物～

肉の代わりに高野豆腐を使った肉じゃが風煮物です。高野豆腐のもちもちした食感がおいしい煮物です。



### ～作り方～

- ① 下準備
  - ・しらたき：ゆでてあくぬきし、食べやすい長さに切る
  - ・玉ねぎ：薄切り
  - ・にんじん：いちよう切り
  - ・じゃが芋：厚めのいちよう切りにし、水に浸しておく
  - ・さやいんげん：ゆでて、3cm位に切っておく
- ② 高野豆腐は、ぬるま湯に浸し、芯が残らないように均一に戻す。1cm角に切り、水溶き片栗粉をつけ、油で揚げる。(つついてもふわふわになる位を目安にする)
- ③ 鍋に油を入れ、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、しらたきを炒める。
- ④ だし汁を加え煮立ったら、調味料Aを加えて煮る。
- ⑤ 最後に②の高野豆腐とさやいんげんを加え、ひと混ぜして、できあがり♪

### 材料(4人分) ※小学生4人分

・高野豆腐	40g	
片栗粉/水	適量	
揚げ油	適量	
・しらたき	80g (2分の1玉)	
・サラダ油	適量 (炒め用)	
・玉ねぎ	120g (3分の2個)	
・にんじん	70g (3分の1本)	
・じゃが芋	150g (1個)	
・かつおだし汁	110ml	
A	きび砂糖	6g (小さじ2)
	酒	6g (小さじ1)
	みりん	6g (小さじ1)
	塩	少々
	醤油	16g (大さじ1)
・さやいんげん	10g (1・2本)	

## 高野豆腐の話

「高野豆腐」は、別名「凍り豆腐」とも呼ばれ、その名の通り、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。乾燥させることで、重さが軽くなり、運搬が容易で保存性も高くなります。使う時には、ぬるま湯で戻して使います。

「高野豆腐」には、歯や骨を丈夫にしてくれる「カルシウム」や、貧血を防いでくれる「鉄」がたくさん含まれています。食感も楽しみながら、おいしく食べましょう。

