



作ってみませんか?ふくやまの学校給食

厚あげのみそ炒め

2月 福山市立〇〇小学校



材料 (4人分)		作り方
厚揚げ (角切り)	160g	① 鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉を炒める。
豚肉 (スライス)	80g	
にんじん (いちょう切り)	中 1/2 本	
たまねぎ (スライス)	1/2 玉	
たけのこ・水煮 (いちょう切り)	60g	② ①にたまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、はくさい、厚揚げを入れて炒める。
干しいたけ (戻してスライス)	3 枚	
はくさい (ざく切り)	4 枚	③ はるさめを入れる。
はるさめ (戻してざく切り)	20g	
しょうが (みじん切り)	1 かけ	④ 調味料Aとごま油を入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
にんにく (みじん切り)	1 かけ	
油	適宜	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	① 小さじ 1/2	☆調理のポイント☆ 野菜を炒めたときに水分が足りない場合は、干しいたけの戻し汁を少し加えると、みそだれが絡みやすくなります。
中みそ	大さじ 1 強	
三温糖	小さじ 1	
ごま油	小さじ 1/2	
片栗粉 (同量の水で溶く)	大さじ 1	

ひとこと Memo

みそだれを使ったご飯のすすむ厚揚げの炒め物です。豆腐の原料となる大豆には、血や筋肉など体を作る「たんぱく質」が、多く含まれています。豆腐に加工することで、大豆の栄養が消化吸収されやすくなります。



【1人分の栄養価】

エネルギー	173kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	8.7g
食塩相当量	1.4g

