

給食メニュー紹介



給食だより

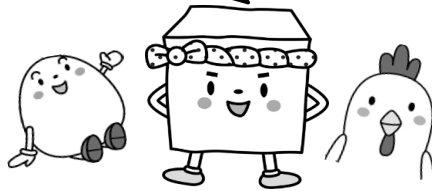
今月は7日に登場する「炒り豆腐」を紹介します。鶏肉や玉ねぎなどの具とくずした豆腐と一緒に炒め、最後に卵でとじて作ります。栄養価が高く、積極的にとりたい豆

【炒り豆腐】

<材料(小学生4人分)>

- ・豆腐……………1丁(水分を切っておく)
- ・とりモモ肉……50g(2cm角に切る)
- ・サラダ油………適量(炒め用)
- ・卵……………1個(割りほぐす)
- ・にんじん………40g(千切り)
- ・玉ねぎ……………40g(スライス)
- ・インゲン………20g(1cm幅)
- ・ほし椎茸………2g(戻す)
- ・濃い口しょうゆ…大さじ1弱
- ・三温糖……………小さじ1
- ・塩……………ひとつまみ
- ・料理酒……………小さじ1

野菜は季節によってお好みでかえてもいいです。最後に加えるごま油の香りが効いて、食欲をそそるおかずになりますよ!



☆**茹ゆ方**☆…小さじ1

- ①とり肉を油で炒め、料理酒をふる。
- ②玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
- ③水切りをし、手でくずした豆腐を加え、さらに炒める。
- ④ほし椎茸、インゲン、☆の調味料を加え、煮る。