

給食メニュー紹介



給食だより

5月の献立から、17日（水）に登場する「洋風おから」を紹介します。おからを洋風の炒り煮にした人気のおかずです。カルシウムや食物繊維がたくさんとれます。

【洋風おから】

材料（4人分）

- | | | |
|-----------|-----|--------|
| ・豚ひき肉 | ・・・ | 60g |
| ・砂糖 | ・・・ | 小さじ2/3 |
| ・こいくちしょうゆ | ・・・ | 小さじ2/3 |
| ・油 | ・・・ | 小さじ1 |
| ・小松菜 | ・・・ | 40g |
| ・玉ねぎ | ・・・ | 80g |
| ・にんじん | ・・・ | 20g |
| ・おから | ・・・ | 60g |
| ・砂糖 | ・・・ | 小さじ2/3 |
| ・こいくちしょうゆ | ・・・ | 小さじ2/3 |
| ・牛乳 | ・・・ | 40g |
| ・粉チーズ | ・・・ | 20g |

おいしくつくるポイント

- ①チーズと牛乳を入れるとまろやかになります。
- ②小松菜は最後に入れると色よく仕上がります。

☆ 作り方 ☆

- ①玉ねぎはうす切り、にんじんは千切り、小松菜2cmに切る。
- ②小松菜は茹でておく。
- ③豚ひき肉を炒め、砂糖、しょうゆで下味をつける。
- ④玉ねぎ、にんじんを③に加えて炒める。
- ⑤さらに、おからを加えて炒め、調味し、牛乳、粉チーズを加え最後に小松菜を加える。