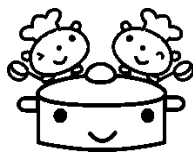


給食メニュー紹介



給食だより

4月の献立の中から、21日(木)に登場する「高野豆腐オランダ煮」を紹介します。オランダ煮とは、食材を揚げたり炒めた後に、調味料で煮て味をつけた料理です。「揚げる・炒める」のひと手間を加えるだけで食材に味がよくしみこみます。

【高野豆腐オランダ煮】

材料(4人分)

- | | | |
|-------------|----------------|-----------|
| ・高野豆腐・・・25g | ・鶏もも肉 | ・・・80g |
| ・片栗粉・・・15g | ・にんじん(いちよう切り) | ・・・1/3本 |
| ・揚げ油・・・適量 | ・じゃがいも(さいの目切り) | ・・・2/3個 |
| | ・玉ねぎ(薄切り) | ・・・1/2個 |
| | ・むきえだまめ | ・・・20g |
| | ・サラダ油 | ・・・小さじ1 |
| | ・薄口しょうゆ | ・・・大さじ1/2 |
| | ・砂糖 | ・・・小さじ2 |
| | ・だし汁 | ・・・適量 |

高野豆腐を揚げると
もちもちした食感が
楽しめます♪

☆作り方☆

- ①戻してしぼった高野豆腐に片栗粉をつけて揚げる。
- ②鶏肉を油で炒め、だし汁とにんじん、じゃがいも、玉ねぎを加えて煮る。
- ③薄口しょうゆ、砂糖で調味する。
- ④揚げた高野豆腐と枝豆を加えてさっと煮る。