

給食レシピ紹介



5月の献立から、20日(月)に登場する「ミルクおから」を紹介します。

お子さんでも食べやすいよう、おから煮に牛乳やチーズを加えて、アレンジした一品です。手軽にカルシウムを摂ることもできますよ♪ ぜひ、作ってみてください。

【 ミルクおから 】

材料(4人分)

- | | | | |
|--------------|--------------|-----------|--------------|
| ・豚ミンチ | ・・・80g | ☆こいくちしょうゆ | ・・・5g(小さじ1弱) |
| ・玉ねぎ(スライス) | ・・・80g(1/2玉) | ☆さとう | ・・・3g(小さじ1) |
| ・にんじん(千切り) | ・・・40g(1/6本) | ☆和風だし(顆粒) | ・・・2g |
| ・小松菜(1.5cm幅) | ・・・40g(1株) | ・サラダ油 | ・・・適量 |
| ・おから | ・・・60g | ・牛乳 | ・・・60g(大さじ4) |
| ・プチチーズ(5mm角) | ・・・30g | | |

水分を飛ばしすぎないのが
ポイントです!

☆ 作り方 ☆

野菜類は下ごしらえしておく。

- ①フライパンにサラダ油をひき、豚ミンチ・玉ねぎ・にんじんを炒め、
☆の調味料を加えて、調味する。
- ②火が通ったら、おからを加えて、さらに炒める。
- ③小松菜を加え、さっと炒めたら、牛乳とチーズを加える。
- ④チーズが溶けたら、完成!!

大豆のすごいパワー!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

