



～6月の献立から1品ご紹介～

ご家庭でもぜひ!

学校給食レシピ



豆腐のトロ口煮



今年からメニュー化した新しい料理です。豆腐と小松菜が入っているため、カルシウムや鉄をたっぷり含んでいます。トロトロした食感で、ごはんとの相性もよいです。

〈材料〉(4人分)

豆腐	480g(1と1/2丁)	A	醤油	大さじ1と1/2
鶏挽肉	120g		砂糖	小さじ2
小松菜	120g		酒	小さじ1
長葱	60g(1/3本)		塩	少々
人参	120g(中1/2本)		こしょう	少々
生姜	少々		片栗粉	大さじ1
にんにく	少々		スープ	120g
油	少々			

※ 給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

〈作り方〉

- ① 生姜・にんにく・人参・長葱はみじん切り、豆腐は1cmの角切りにする。
- ② 小松菜は2cmに切り、ゆでて水で冷やしておく。
- ② フライパンに油を熱し、生姜・にんにくを炒め、挽肉を入れてよく炒める。
- ③ 人参・長葱を入れて炒め、スープの半量とAを入れる。
- ④ 別の鍋で、豆腐をゆでて水をきり、③に入れて混ぜる。

※豆腐は水からゆでるのがポイントです。

- ⑤ ④に残りのスープと②を混ぜながら入れ、味をととのえる。
- ⑥ 水で溶いた片栗粉でとろみをつける。