

給食レシピ紹介

高野豆腐の卵とし

《材料：4人分》

鶏もも肉：80g 料理酒：小さじ1/4 ジャガ芋：180g 玉ねぎ：140g
人参：60g 干し椎茸：3g 高野豆腐：30g いんげん：12g 鶏卵：2個
サラダ油：小さじ1 料理酒：小さじ1/2 砂糖：大さじ1 みりん：小さじ1
濃口しょうゆ：大さじ1 塩：0.8g 水：80ml

《作り方》

- ① 鶏もも肉は薄くスライスし、料理酒を振っておく。
- ② ジャガ芋と人参は、いちょう切り、玉ねぎはくし形切りにする。干し椎茸と高野豆腐は水で戻し、干し椎茸は薄切り、高野豆腐は一口大に切る。いんげんは、2cm幅に切って、下茹でをする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、人参、玉ねぎを加える。
- ④ 干し椎茸、ジャガ芋、高野豆腐、水を加える。
- ⑤ 卵を攪拌し流し入れ、調味料で味付けをし、いんげんを加えたら完成。

高野豆腐は、体をつくるために必要なたんぱく質やカルシウムが豊富で、日々の食事に取り入れやすい食品です。



☆3月の給食に登場します！お楽しみに！☆