

アイアン給食



【献立の例】

- ★ 油揚げのそぼろ丼
(ごはん、油揚げのそぼろ炒め)
- ★ さつまいもと大豆の揚げ煮
- ★ 彩り野菜のすまし汁

料理名	あぶらあげの そぼろ丼		対象学年等	小学校3、4年生
材料	4人分(g)	切り方等	【作り方】 ①ごま油を熱し、鶏ひき肉を入れ、十分炒める ②たまねぎ、油揚げを順に加えて炒める ③調味料、いりごまを加え味をととのえる ④水溶きでん粉を加える	
鶏ひき肉	100			
たまねぎ	60	粗みじん		
油揚げ	80	短冊切り		
砂糖	3.2			
しょうゆ	2			
料理酒	12			
水	20			
米こうじみそ	16			
白いりごま	6			
ごま油	4			
でん粉	1.2			



「おすすめポイント・調理のポイント等」

・福井県は油揚げの消費量全国1位です。昔はぜいたく品だったため、報恩講や祭りの行事に食べられていました。鶏ひき肉や玉ねぎと一緒に炒め、食べやすい味付けにしています。