

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

対象学年等

小学校3、4年牛

【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



《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。