

# 歯ッピー給食



## 【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 高野豆腐のすき焼き風煮
- ★ キャベツと青菜のごま油炒め
- ★ ミニトマト

料理名	高野豆腐の すき焼き風煮		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油を熱し下味を付けた豚肉を炒める ②にんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順に炒める ③水を加えて煮る ④材料が煮えたら、調味料、高野豆腐、麩、えのきたけ、ねぎを加え味をととのえる	
豚肉	60			
料理酒	2	豚肉の下味		
しょうゆ	2	豚肉の下味		
高野豆腐	20	水でもどす		
小原麩	6	水でもどす		
にんじん	60	いちよう切り		
たまねぎ	180	半月切り		
糸こんにゃく	144	下ゆで		
ねぎ	40	斜め切り		
えのきたけ	28	小房にわける		
サラダ油	3.2			
砂糖	10			
しょうゆ	24			
料理酒	4			
みりん	4			
水	100			



## 「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・高野豆腐は食べやすいようにサイコロ状のものを 사용합니다。
- ・カルシウムがたっぷり入った高野豆腐にすき焼きの甘くどい味がしみこみ、