

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ 豆腐のカレーあんかけ丼
(麦ご飯、豆腐のカレーそばろ)
- ★ ミトマト
- ★ たけのこのすまし汁

料理名	豆腐のカレー あんかけ丼		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 たまねぎは薄くスライス、ほししいたけは千切り、ネギは1cmのななめ切りにする。 絹ごし豆腐は1.5cmのサイコロ状に切る。 水とでん粉を合わせておく。 ② 鍋に油を引いて、しょうがを炒め香りが出たら、豚肉を炒める。 ③ たまねぎ、ほししいたけを順に入れて炒め、水を加える。 ④ 豆腐を入れる。 ⑤ 調味料A、ねぎを加えて味をととのえる。 ⑥ 水溶きでん粉、ごま油を加える。 ⑦ 器にごはんを盛り、その上に⑥をかける。	
豚ひき肉	140			
絹ごし豆腐	100	1 / 3丁		
たまねぎ	48	1 / 4個		
ほししいたけ	2	1個		
ねぎ	12	1 / 10本		
しょうが	2	みじん切り		
サラダ油	2.8	小さじ1 / 2		
ごま油	1.2	小さじ1 / 4		
カレー粉	1.2	小さじ1 / 2		
みりん	6	小さじ1		
しょうゆ	10	大さじ1		
中華スープ	1.6	小さじ1 / 2		
でん粉	2.4	小さじ1		
水	40			
ごはん	320			

《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・ 豆腐を入れた後は、崩れないように混ぜましょう。
- ・ 子ども達も食べやすいカレー味でご飯が進む一品です。
これから暑くなり、食欲が落ちる時期でも食べやすいですよ。

