

高野豆腐の揚げ煮

雲南市大東学校給食センター

揚げた高野豆腐と、様々な野菜と一緒に煮込むので、もちりとした食感も出て、優しい味になります。子供たちもよく食べます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 4 8 kcal
たんぱく質	5. 1 g
脂質	7. 1 g
カルシウム	3 4 mg
鉄	0. 4 mg
ビタミンA	1 1 9 μg RE
ビタミンB1	0. 0 6 mg
ビタミンB2	0. 0 4 mg
ビタミンC	1 6 mg
食物繊維	1. 7 g
食塩	0. 4 g
マグネシウム	2 1 mg
亜鉛	0. 6 mg

材料（1人分）

高野豆腐	・・・	3 g	・・・	高野豆腐は戻しておく
片栗粉	・・・	5 g		
油	・・・	適量		
じゃがいも	・・・	3 6 g		
にんじん	・・・	1 5 g		
鶏肉	・・・	1 2 g		
たまねぎ	・・・	1 6 g		
枝豆	・・・	5 g	・・・	枝豆は茹でてさやから出す
油	・・・	1 g		
さとう	・・・	1. 2 g		
うすくちしょうゆ		2 g		
和風だし	・・・	0. 3 g		
水	・・・	9 0 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

野菜の旨みでやさしい味になります。季節に合わせた野菜を加えてみてください。

作り方

所要時間 40分

- 1 野菜と鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 高野豆腐に片栗粉をつけて揚げる。
- 3 野菜と鶏肉を炒めたあと、水と調味料を入れて煮る。
- 4 野菜と鶏肉に火が通ったら、高野豆腐を入れる。
- 5 軽く混ぜたら枝豆を加えて、できあがり。

学校給食献立例



- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・さばの味噌煮
- ・和風サラダ
- ・高野豆腐の揚げ煮