

人気の給食レシピを紹介します♪

★高野豆腐入りそぼろ丼★



不足しがちなカルシウムや鉄
を摂取することができます。



栄養価（1人分）

エネルギー	420kcal	たんぱく質	15.2g
カルシウム	78mg	鉄	1.8mg

調理のポイント



そぼろは炒めすぎないように、しっとりと仕上げ
るのがコツです。

材料（4人分）

ごはん	4人分
油	4.0g（小さじ1）
鶏ひき肉	70.0g
にんじん	30.0g（1/3本）
凍り豆腐	38.0g（2枚強）
砂糖	9.0g（大さじ1）
しょうゆ	16.0g（大さじ1弱）
しょうが	2.0g（小さじ1/2）
酒	12.0g（大さじ1弱）
みりん	8.0g（小さじ1強）
水	56.0g（約1/2カップ）
油	4.0g（小さじ1）
鶏卵	72.0g（Lサイズ1個）
砂糖	2.0g（小さじ1弱）
さやいんげん	20.0g（3本）

（切り方）

にんじん・・・粗みじん切り
凍り豆腐・・・粗みじん切り
しょうが・・・みじん切り
さやいんげん・・・小口切り

（作り方）

- ① 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、軽く水気を切り、みじん切りにしておく。
- ② さやいんげんは、小口切りにして茹でて冷却をする。
- ③ 卵は、炒り卵にする。
- ④ 油でひき肉から順に炒め、調味する。
- ⑤ ③と④を混ぜ、ごはんのにのせる。②を飾る