

★高野豆腐入りそばろごはん

◆材料（4人分）

- ・とりミンチ : 130 g
- ・高野豆腐細切り : 13 g
- ・こいくちしょうゆ : 大さじ 1
- ・酒 : 小さじ 2
- ・砂糖 : 大さじ 1
- ・みりん : 大さじ 1/2
- ・しょうが : 10 g
- ・かたくり粉 : 少々
- ・水 : 大さじ 2
- ・グリーンピース : 15 g
- ・炒り卵 : 80 g
- ・ごはん : 適量



A

◆給食の献立例

高野豆腐入りそばろごはん
ココア牛乳
カレービーンズ
なめこ汁

◆作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、軽く水気を切る。

しょうがをすりおろす。

- ② フライパンでとりミンチを炒め、①と A の調味料を加えて煮る。仕上げにグリーンピースを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ③ 別に炒り卵を作り、ごはんに盛り付ける。

*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター