

# ★おからの炒め煮

## ◆材料（4人分）

- ・おから : 40 g
- ・鶏肉ももミンチ : 40 g
- ・にんじん : 20 g
- ・乾しいたけ : 4 g
- ・葉ねぎ : 15 g
- ・ごま油 : 小さじ 1/2
- ・こいくちしょうゆ : 小さじ 1/2
- ・うすくちしょうゆ : 小さじ 1 と 1/2
- ・砂糖 : 大さじ 1
- ・酒 : 小さじ 1
- ・みりん : 小さじ 1/2
- ・水 : 80 c c



## ◆給食の献立例

ごはん 牛乳  
さばの塩焼き  
おからの炒め煮  
白玉入りかきたま汁

## ◆作り方

- ① にんじんはせん切り、しいたけは水で戻して薄くスライス、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏ミンチをパラパラになるまで炒める。
- ③ おから、にんじん、しいたけを入れ、炒める。
- ④ 水と調味料を入れて煮含ませる。仕上げにねぎを入れて煮る。

\*この分量は大量調理の場合のもので、

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