



献立名

焼き豆腐の中華煮

エネルギー	193kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	15.1g
塩分	1.4g
鉄	2.2g
(子ども一人分)	

材料 4人分

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① 焼き豆腐はさいの目切り、ちくわは輪切り、にんじんは短冊切りにする。干しいたけは水で戻して干切り、チンゲン菜は2cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、豚肉、にんじん、干しいたけ、もやし順に加え炒める。
- ③ 水と中華スープの素を入れ、少し煮たら焼き豆腐、★を入れ、中火で5分程煮る。
- ④ うずら卵、ちくわ、チンゲン菜を加える。
- ⑤ チンゲン菜がしんなりしたら☆を回し入れてとろみをつける。

● 焼き豆腐	1丁	
● 豚肉(こま)	60g	
● ちくわ	2本	
● にんじん	1/3本	
● もやし	1/2袋	
● 干しいたけ	1枚	
● うずら卵(水煮)	6個	
● チンゲン菜	2株	
● サラダ油	小さじ1	
● 中華スープの素	少々	
● 水	100cc	
● 砂糖	大さじ1	★
● オイスターソース	小さじ1	
● しょうゆ	大さじ1	
● <水溶き片栗粉>		
● 片栗粉	小さじ2	☆
● 水	小さじ2	



給食の献立例
 米飯
 牛乳
 焼き豆腐の中華煮
 ししゃもの唐揚げ
 バンサンスー