

主菜

生揚げと野菜の旨煮

【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

・ 油	2 g	小さじ1/2	・ 生揚げ	320 g	小3枚	
・ にんじん	50 g	大1/4本	A	・ 水	50 g	1/4カップ
・ 干しいたけ	5 g	1個		・ 砂糖	12 g	大さじ1と1/3
・ たまねぎ	160 g	3/4個		・ みりん	1.6 g	—————
・ 板こんにゃく	100 g	2/5枚		・ しょうゆ	20 g	大さじ1強
・ たけのこ(水煮)	50 g	1/4本				
・ じゃがいも	260 g	小2個				
・ 車麩(乾燥)	8 g	—————				
・ 水	160 g	4/5カップ				
・ けずり節	5 g	—————				
・ 砂糖	18 g	大さじ2				
・ しょうゆ	26 g	大さじ1と1/3				
・ さやいんげん	24 g	3本				



◆エネルギー: 236 kcal
◆調理時間: 30分

【作り方】

- ① 生揚げは10等分に切る。干しいたけは水で戻して、1cm角に切る。にんじんは厚いちょう切り、たまねぎはくし形切り、たけのこ・じゃがいも・こんにゃくは角切りにする。さやいんげんは2cm幅に切ってゆでる。車麩は水で戻し、1/8に切る。
- ② 水とけずり節でだしをとる。
- ③ 油抜きした生揚げをAで味が染み込むまで煮る。
- ④ 鍋で油を熱し、にんじん・たまねぎ・干しいたけ・たけのこ・こんにゃく・じゃがいもを入れて炒め、だし汁を加えて煮立てる。アクが出たらとる。
- ⑤ じゃがいもがやわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・車麩を入れて煮る。
- ⑥ 煮えた生揚げを加えて、最後にいんげんを入れて火を止め、味をなじませる。

生揚げを油抜きして、野菜と別に煮ることによって、味がよく染みておいしく仕上がります。家庭で不足しがちな豆製品をたっぷりと食べることができる献立です！

主菜

豆腐の肉みそかけ

【材料】 小学校3・4年生 4人分

〈目安量〉

- | | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|------|--------|
| ・ 揚げ油 | 適量 | _____ | ・ 片栗粉 | 2 g | 小さじ2/3 |
| ・ 生揚げ | 200 g | 1丁 | ・ 水 | 10 g | 小さじ2 |
| ・ 片栗粉 | 20 g | _____ | | | |
| ・ 油 | 4 g | 小さじ1 | | | |
| ・ しょうが | 3.5 g | 1/3かけ | | | |
| ・ 豚ひき肉 | 40 g | _____ | | | |
| ・ たまねぎ | 60 g | 3/10個 | | | |
| ・ にんじん | 20 g | 2cm | | | |
| ・ パセリ | 1.5 g | 3/10本 | | | |
| ・ 水 | 80 g | 2/5カップ | | | |
| ・ けずり節 | 4 g | _____ | | | |
| ・ 赤みそ | 18 g | 大さじ1 | | | |
| ・ みりん | 12 g | 小さじ2 | | | |
| ・ 砂糖 | 9 g | 大さじ1 | | | |



◆エネルギー： 185 kcal
◆調理時間： 20分

【作り方】

- ① 生揚げを1/6の四角に切って片栗粉をつけて揚げる。
- ② しょうが・たまねぎ・にんじん・パセリはみじん切りにし、それぞれ別にする。
- ③ けずり節でだしをとる。
- ④ 油を熱し、しょうが・ひき肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。
炒めたら、だし汁・赤みそ・みりん・砂糖で煮る。
パセリを加えて、様子を見ながら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①に④をかける。

〈生揚げと厚揚げ〉

どちらも厚切りにした木綿豆腐を水切りし、油で揚げて作ったものです。
呼び方は異なりますが、同じものです。ボリュームがあり、油で揚げても形が崩れにくいという特徴があります。

主菜

豆腐ハンバーグ

【材料】 小学校3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・ 豚ひき肉 140 g
- ・ しぼり豆腐 140 g
- ・ ナツメグ粉 0.08 g 少々
- ・ たまご 32 g 1/2個強
- ・ 生パン粉 26 g 3/4カップ
- ・ 油 2 g 小さじ1/2
- ・ たまねぎ 100 g 1/2個
- ・ にんじん 32 g 約3cm分
- ・ 塩 1.6 g ひとつまみ
- ・ こしょう 0.08 g 少々

ソース

- ・ ケチャップ 20 g 大さじ1
- ・ 中濃ソース 20 g 大さじ1
- ・ 赤ワイン 4 g 小さじ1
- ・ 砂糖 2 g 小さじ1/2



◆エネルギー: 155 kcal
◆調理時間: 45分

【作り方】

★ 下準備: たまねぎ・にんじんはみじん切り。豆腐はよく水気をきり、つぶす。
たまごは殻を割り、よく溶く。

- ① フライパンで油を熱し、たまねぎ・にんじんをよく炒め、冷ます。
- ② 豚ひき肉に、豆腐・ナツメグ・①・たまご・塩・こしょうを加えてよく練る。
- ③ 小判型に丸めて、フライパンで焼く。
- ④ 砂糖・ケチャップソース・赤ワインをフライパンで火にかけてソースを作る。
- ⑤ ハンバーグにソースをかける。

豆腐を使うことで、ハンバーグがやわらかく、ふっくらと仕上がります。
ソースを大根おろしとしょうゆベースで和風にするなど、ソースの部分をアレンジすることで、味付けの幅もぐっと広がります。



主菜

麻婆豆腐

【材料】 小学校3・4年生 4人分

		〈目安量〉		調味料		〈目安量〉	
・ 豚ひき肉	70 g	――		・ 水	200 g	1カップ	
・ 酒	8 g	大さじ1/2		・ しいたけもどし汁	20 g	小さじ4	
・ 油	2.5 g	小さじ1/2		・ 砂糖	6 g	小さじ2	
・ にんにく	1.5 g	少々	A	・ うすくちしょうゆ	20 g	大さじ1	
・ しょうが	0.8 g	少々		・ 赤みそ	18 g	大さじ1	
・ トウバンジャン	0.3 g	少々		・ トウバンジャン	0.2 g	少々	
・ ねぎ	8 g	1cm		・ ラー油	0.2 g	少々	
・ 干しいたけ	4 g	1個					
・ たけのこ	60 g	1/3個					
・ 木綿豆腐	340 g	1丁					
・ 片栗粉	8.8 g	大さじ1					
・ 水	18 g	大さじ3					

◆エネルギー： 131 kcal



【作り方】

* にんにく・しょうが・ねぎ・干しいたけ・たけのこは粗みじんにする。

豆腐はさいの目切りにする。豆腐とたけのこはゆでる。

- ① フライパンで油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。
- ② 豚肉に酒・トウバンジャンを加えて炒める。
- ③ ねぎ・しいたけ・たけのこを加えて炒める。
- ④ 豆腐を加えて、Aで味をととのえる。
- ⑤ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

濃いめの味つけなので、ごはんが進みます。
ごはんの上にかけて、丼ものとして食べるのもおすすめです。

