

まい
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



「おからツナ丼 (具)」

おからパウダーはご存じでしょうか。おからパウダーは大豆から作られるおからを乾燥させてパウダー状にしたもので、おなかの調子を整える食物繊維や体の成長には欠かせないたんぱく質を豊富に含んでいます。料理に加えることで栄養バランスがよくなるだけでなく、おかずをボリュームアップすることができます。給食では、まぐろ油漬・おからパウダー・たまねぎ・にんじん・しょうが・しいたけを甘辛く炒りつけた具をごはんの上のにのせて食べます。ぜひ食卓やお弁当に取り入れてみてください。



〈材料 4人分〉

まぐろ油漬	200g
おからパウダー	小さじ2
たまねぎ	85g(中約1/3本)
にんじん	45g(小約1/2本)
しょうが	3g(1かけ)
干しいたけ (生しいたけでも可)	小1個
サラダ油	少々
三温糖	小さじ2
みりん	大さじ1/2弱
料理酒	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2強
こいくちしょうゆ(調整用)	小さじ1/3

〈作り方〉

- ① しいたけ・たまねぎはみじん切り、にんじんはせん切りにする。
- ② まぐろ油漬は軽く油をきり、ほぐす。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を入れてなじませ、にんじん・しょうが・たまねぎの順に加えて炒める。
- ⑤ ④に三温糖・みりん・料理酒・しょうゆを加える。
- ⑥ ⑤にしいたけ、まぐろ油漬、おからパウダーを加えて汁気がなくなるまで炒りつける。
- ⑦ 必要であれば、※調整用のしょうゆで味を整えて仕上げる。
※給食では、「おいしく減塩」に取り組んでいます。
「調整用」は味をみて、足りないようなら使用します。

～できあがり～

来月は…「鶏肉の塩こうじあげ」と
「春野菜のみそ汁」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。