

# そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

NO. 787 2020. 2. 25 志木小給食室

## 厚揚げの カレー炒め

<材料> 5人分

たまねぎ	200g (中1こ)
サラダ油	5ml (小さじ1)
豚ひき肉	150g
酒	5ml (小さじ1)
塩	1.25g (小さじ4分の1)
カレー粉	2.5g (小さじ1強)
オイスターソース	15g (大さじ1弱)
ケチャップ	10g (小さじ2弱)
厚揚げ	200g (10cm×10cmのものが240g)
醤油	6.5ml (小さじ1強)

<作り方>

- ① 厚揚げは薄めのサイコロ状に切りにし、ゆでておきます。
- ② 鍋に油を入れてスライスにしたたまねぎを炒め、挽肉を加えて塩・こしょう・酒・カレー粉をふり炒めます。熱が通ったらオイスターソースやケチャップを加え炒めます。
- ③ ②に①の厚揚げを炒め、最後にしょうゆをふって炒めたらできあがり。

6年生が考えたパワーご飯です。主菜の厚揚げのカレー炒めは豚ひき肉も使い、厚揚げをゴロゴロに切って食べ応えがあるようにした。とのことでした。「厚揚げのカレー風味はこどもたちの大好きな味でした。」「ごはんの横にカレー炒めをよそって食べるとすごくおいしかったです。」などの感想が寄せられ、91%の子が残さず食べていました。



厚揚げを30kg刻んでいます。



<栄養価>1人あたり

エネルギー	160kcal
たんぱく質	10.7g
脂肪分	10.2g
カルシウム	110mg
鉄分	1.7mg
食物繊維	1.1g
マグネシウム	36mg
亜鉛	1.35mg
塩分	0.87g
糖分	0g