

そくほう



作ってみませんか？



お豆腐のそぼろ丼

<材料>5人分

ご飯

お茶碗5杯分

ごま油	5ml (小さじ1)
にんじん	100g (2分の1本)
たまねぎ	60g (3分の1こ)
しいたけ	15g (1こ)
万能ねぎ	10g (3~4本)
酒	10ml (小さじ2)
三温糖	10g (大さじ1強)
薄口しょうゆ	30ml (大さじ2)
みりん	5ml (小さじ1)
だし汁	25ml (大さじ2弱)
卵	125g (2こ)
塩	少々 (0.5g)
油	5g (小さじ1)
きざみのり	適量 (2.5g)

<作り方>

- ①にんじん・たまねぎ・しいたけはみじん切りに、万能ねぎは小口切りにしておきます。お豆腐はできれば押し豆腐にしておいてからつぶして細かくしておきます。
- ②卵は油で炒め、炒り卵にし、皿に取り出しておきます。
- ③鍋に油をしき野菜を加え、よく炒めたら、調味料とだし汁(きょうはみそ汁の削り節のだし汁を使用しました。)を入れて①の豆腐も加え味がしみ込むまで煮て、ある程度水分をとばします。
- ④③に②のいり卵を加えて味をなじませます。
- ⑤ごはんの上に④をのせてきざみのりをちらして召し上がり。

6年生が考えたレシピです。「みんなが野菜をおいしく食べられるように細かくしました。」と書いていました。保護者の方からの欄を読むと、「野菜をたくさん使うにはどうしたらいいのか、お肉を使わなくても満足できるような献立は何かなど、長い時間をかけて悩んで考えていました。」と書かれていて、とても苦労した様子が伝わってきました。でも、そのおかげで「そぼろをもっと食べたかった。」「お豆腐の水っぽさがなくておいしかった!」「あっという間に亡くなりました。」などの感想が寄せられる人気献立となりました。



栄養価 (1人分)

1杯分	370kcal
たんぱく質	11.6g
脂肪	7.4g
加ゆ	90mg
鉄分	1.7mg
食物繊維	2.0g
マグネシウム	42mg
亜鉛	1.7mg
塩分	1.1g
糖分	2g