

# 給食のレシピ

栄養満点な一品

## 炒り豆腐

### 調理方法

- (1) 干し椎茸・人参・玉葱を5✧B角ぐらいに切ります。
- (2) 豆腐は熱湯でサッと茹でて水気を切っておきます。
- (3) 鍋に油を熱し牛ミンチを炒めます。
- (4) 3に干し椎茸・人参・玉葱を加え炒めます。
- (5) 豆腐を加えて炒め調味料を加えて汁気がなくなるまで炒り煮します。
- (6) 仕上げにグリーンピースを加え出来上がりです。



### 材 料（4人分）

	常 食	減 塩	糖 尿
砂糖	大さじ1杯	大さじ1杯	甘味料大さじ1杯
しょうゆ	大さじ2と1/2杯	大さじ1と1/2杯	大さじ2杯
みりん	大さじ1杯	大さじ1杯	入れないで下さい
サラダ油	大さじ1杯	大さじ1杯	大さじ1杯



#### 一人分

エネルギー	157k a l
たんぱく質	10.6g
脂質	7.3g
炭水化物	12.2g



### 栄養士から

豆腐は「畑の肉」といわれる大豆を原料としている事から血中コレステロールを低下させるリノール酸のリジンが多く含まれています。味が淡白なので和洋中どんな料理にも幅広く利用できます。

「日本型の食生活を」と言われている昨今、ご飯と一緒に食べる事でタンパク質の栄養価を高める組み合わせとなり、ご飯のおかずとして最適です。

### 調理師から

炒り豆腐は、あっさり味でいてヘルシーな上に栄養満点の料理です。良質なタンパク質・カルシウムも豊富で肩こり・イライラ防止にとっても良いです。又、手軽に調理ができ野菜も多く入っているので、彩りもきれいでビタミンもたっぷり取れます。小松菜・長ネギなど様々な野菜を加えても美味しいです。