

おすすめメニュー



《1人分》

エネルギー 117Kカロリー
たんぱく質 6.1g
脂質 6.6g

栄養士から

高野豆腐・しみ豆腐ともいいます。
以前は膨張加工をアンモニア水で処理していましたが、
現在はかん水加工が一般的となりました。
軽量で日持ちが良いうえ、ミネラル分も多く、いろいろな

調理師から

水分をよく吸う凍り豆腐は、煮る時間が短くても
味はしっかりつくので便利です。また、醤油で煮
る料理が一般的ですが、味噌にもよく合う、お

給食の

れしぴ

スピード料理に向く素材

凍り豆腐のみそ炒め

調理方法

1. 凍り豆腐は袋の表示に従って戻し、水気を絞って短冊に切ります。
2. 大根・人参は短冊に切ります。
3. 青じそは細く切り、水気を切ります。
4. Aを合わせておきます。
5. フライパンに油を熱し、中火で2を炒め、しんなりしてきたら
1、4を加えて炒め、汁気が少なくなったら3を入れて仕上げます。



材料(4人分)

凍り豆腐	...	40g	青じそ	...	1~2枚
大根	...	120g			
人参	...	40g			

調味料

味噌	...	32g	}	A	サラダ油	...	大さじ1杯
砂糖	...	大さじ1杯					
かつおだし汁	...	カップ2杯					