

# 地元食材を使った給食

## 高野豆腐の卵とじ

栄養満点の  
高野豆腐を食べよう！

### ★★★材料★★★

(4人分)

サラダ油・・・・・・・・・・ 適量  
鶏もも細切れ肉・・・・・・・・ 60g  
水・・・・・・・・・・ 1/2カップ  
にんじん・・・・・・・・・・ 55g  
干しいたけ・・・・・・・・・・ 2g  
たまねぎ・・・・・・・・・・ 140g  
和風だしの素・・・・・・・・・・ 4g  
三温糖・・・・・・・・・・ 小さじ2弱  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
白しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
みりん・・・・・・・・・・ 小さじ2/3  
高野豆腐・・・・・・・・・・ 32g  
白菜・・・・・・・・・・ 80g  
卵・・・・・・・・・・ 2個  
グリーンピース・・・・・・・・・・ 10g

### ★★★作り方★★★

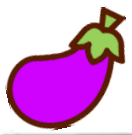
#### 下準備

- にんじんは1/4にし、0.5cm幅に切る。
  - 干しいたけは水で戻しておく。
  - たまねぎは0.5cm幅に切る。
  - 高野豆腐はぬるま湯で戻し、しぼる。
  - 白菜は1.5cm幅に切る。
- ① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら水を入れる。
  - ② ①ににんじん、しいたけ玉ねぎを入れる。火が通ったら、調味料を入れる。
  - ③ 煮立ったら、高野豆腐と白菜を入れ、白菜に火が通ったら、溶いた卵を入れ蓋をする。
  - ④ 卵に火が通ったら、グリーンピースを入れ出来上がり。

高野豆腐は栄養満点食材☆

たんぱく質やカルシウム・鉄・食物繊維  
がたくさん含まれています。





# なすの五目みそかけ

苦手なナスもみそ味で  
おいしく食べよう！

## ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

- なす・・・・・・・・・・2本
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・20g
- にんじん・・・・・・・・・・20g
- 干しいたけ・・・・・・・・・・2g
- 水・・・・・・・・・・16ml
- 糸こんにゃく・・・・・・・・・・36g
- 三温糖・・・・・・・・・・大さじ2弱
- 八丁味噌・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1弱
- 清酒・・・・・・・・・・大さじ1/2

## ☆☆☆作り方☆☆☆

### 下準備

- なすは半分、にんじん・糸こんにゃくはみじん切りにする。
  - 干しいたけは戻して、0.3cm幅に切る。
  - 八丁味噌はみりん、酒で溶いておく。
- ① なすは油で素揚げにする。
  - ② 熱したフライパンで豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん、しいたけを入れ炒める。
  - ③ 火が通ったら、水とこんにゃく、調味料を入れ炒める。
  - ④ 揚げたなすにたれをかけ出来上がり。



# 元気サラダ

みんな大好き元気サラダ！

## ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

- ハム・・・・・・・・・・25g
- にんじん・・・・・・・・・・1/5本
- きゅうり・・・・・・・・・・1/4本
- キャベツ・・・・・・・・・・2枚
- ホールコーン缶・・・・・・・・・・30g
- 塩昆布・・・・・・・・・・5g
- かつお節・・・・・・・・・・2g
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1/2
- A 油・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2

## ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ハムは短冊切り、にんじんとキャベツはせん切り、きゅうりはうす切りにする。  
(給食では野菜を茹でて作ります。)
- ② Aをボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ ①にホールコーン、塩昆布、かつお節を入れ、②をかけてよく混ぜればできあがり☆

国語の教科書にのっている『サラダでげんき』のお話には、トマトも入っているよ。

