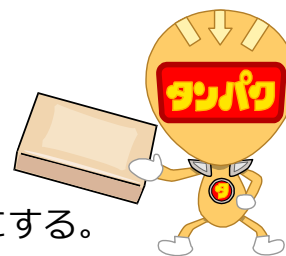


高野豆腐のそぼろ丼

<作り方>

- ① 高野豆腐は水でもどし、水気を切ってフードプロセッサーでそぼろ状にする。
- ② 鍋に油を熱し①、しらすを炒めて、◆で煮る。
- ③ にんじんは千切り、たけのこは短冊、
干しいたけはもどしてスライスにして★で煮る。
- ④ 冷凍グリーンピースはさっとゆでる。
- ⑤ どんぶりに、ごはん（大人150g小人100g）、②、③の具を順番にのせて最後に④を飾る。



●栄養価	
エネルギー	325kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	3.4g
塩分	1.6g

フードプロセッサーがない場合…

※乾燥したままの高野豆腐を

- 包丁でみじん切りにしてから水でもどす
- おろし金でおろしてから水でもどす
などの方法があります。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
高野豆腐	30g		そぼろ状	出来上がりを ミルサーにかける	出来上がりを ペーストにする	
しらす	40g		そのまま			
◆ 油	小さじ1					
だし汁	80cc					
しょうゆ	大さじ1/2					
砂糖	小さじ2					
にんじん	80g	千切り	2cm千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	もぐもぐを ペースト にする
たけのこ水煮	80g	短冊	1cm千切り	ゆでてペーストにする		
干しいたけ	4g	スライス	1cmスライス	生しいたけをみじん切りにし 味付けをして煮る	前期をペーストにする	
★ 薄口しょうゆ	大さじ1強					
みりん	小さじ2					
だし汁	80cc					
グリーンピース	適量		そのまま	ペーストにする		

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。