

# 高野豆腐のそぼろ丼

## <作り方>

- ① **高野豆腐**は水でもどし、水気を切って包丁でみじん切りにしてそぼろ状にする。
- ② 鍋に油を熱し①、**しらす**を炒めて、◆で煮る。
- ③ **にんじん**と**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 **グリンピース**はさっと茹でる。
- 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。

フードプロセッサーやぶんぶんチョッパーを使うと便利です！

●栄養価	
エネルギー	349kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	4.1g
塩分	1.6g



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 フードカッターにかける	出来上がり ペーストにする	
しらす 40g		そのまま			
油 小さじ1 だし汁 約80ml ◆ しょうゆ 大さじ1/2 砂糖 小さじ2					
にんじん 80g (1/2本)	短冊	1cm長さの千切り	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10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			茹でてペーストにする		
干しいたけ 4g (大1個)	スライス	1cm長さのスライス	生しいたけをみじん切り	前期をペーストにする	
★ だし汁 約80ml しょうゆ 大さじ1強 みりん 小さじ2			高野豆腐には、良質な植物性たんぱく質が豊富に含まれています。他にも、骨の成長や骨粗鬆症予防に役立つカルシウムや、貧血予防に効果のある鉄も多く含まれています。		
冷凍グリンピース 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。