



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！2023年3月のおすすめ献立はこちら！



主菜 高野豆腐のそぼろ煮

豚ひき肉と、子どもが食べやすい大きさに切った高野豆腐や、にんじん、たまねぎ、干しいたけなどを多めの煮汁で煮ます。子どもたちもよく食べてくれます。

副菜 清汁(かまぼこ)

主食 麦ごはん

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】田隈保育所

高野豆腐のそぼろ煮

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
高野豆腐	45g	
豚ひき肉	75g	
にんじん	90g	
乾しいたけ	3g	
たまねぎ	85g	
さやいんげん	30g	
しょうが	3g	
ごま油	4.5g	小さじ1強
しいたけの戻し汁		
煮干しだし	200g	1カップ
砂糖	8g	大さじ1弱
こいくちしょうゆ	14g	小さじ2強
清酒	5g	小さじ1
本みりん	3g	小さじ1/2
片栗粉	5g	小さじ2弱
水		

■ 下処理

食品名	手順
煮干しだし	①煮干しをさっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。 ②火にかけ沸騰後5分ほど煮だす。
しょうが	すりおろす
高野豆腐	もどし、手のひらで軽く押さえ水気をしぼり、角切り
にんじん	いちょう切り
乾しいたけ	もどし、石づきをとり、小さめの角切り
たまねぎ	薄切り
さやいんげん	1cmくらいに切り、茹でる
片栗粉	少量の水で溶く

■ つくり方

1. ごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。
2. しいたけ、にんじん、玉ねぎを加えて炒め、だし汁、砂糖、こいくちしょうゆ、清酒、本みりんを調味し、高野豆腐を加えて煮る。
3. しょうがを加え風味をつける。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、さやいんげんを加えて、火を通す。

調理員からひとこと☆

材料を炒めたあと、多めの煮汁で煮ることで高野豆腐に味が染み込みます。
鶏ひき肉でも美味しくできます。

