



むぎのたね



2025年1月号

野のはな空のとり保育園

【そぼろごはん】

【材料】 4人分

・高野豆腐	80g
・だし汁	100ml
・なたね油	大さじ1
◎しょうがチューブ	2cm
◎しょう油	大さじ1
◎みりん	大さじ1
◎砂糖	大さじ1

○ご飯 適宜

高野豆腐で作るそぼろです。
良質なたんぱく質がしっかりとれます。



【作り方】

- ① 高野豆腐は温めだし汁で戻し、みじん切りにする。
- ② ◎の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油をしき、高野豆腐と調味料を入れて炒め、全体に味をなじませる。
- ④ ご飯にかける。

ポイント

- ・高野豆腐は熱湯で戻すと、ふっくら仕上がります。給食では温めだし汁を使用しました。