

# 高野豆腐の含め煮

飯南町学校給食共同調理場  
(食数 413食)

乾物を積極的に使用したメニュー。食物繊維も食べ応えもバッチリです。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	143kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	1.7g
カルシウム	75mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	189μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	18mg
食物繊維	1.9g
食塩	1.0g
マグネシウム	30mg
亜鉛	0.8mg

## 材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・15g	・2cm角切り
さつまいも	・・・5g	・短冊切り
たまねぎ	・・・20g	・スライス
じゃがいも	・・・12g	・厚めいちょう切り
にんじん	・・・12g	・厚めいちょう切り
キャベツ	・・・20g	・1cm幅に切る
ほうれんそう	・・・12g	
干し椎茸	・・・0.5g	・戻して1/4に切る
高野豆腐	・・・4.5g	・戻す
大豆油	・・・1.3g	
三温糖	・・・0.7g	
食塩	・・・0.2g	
しょうゆ(濃口)	・・・4.2g	
鶏卵	・・・24g	・割卵し溶く
水	・・・8g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 鍋に油を熱し鶏肉を炒める。
- 2 材料を順に加えて炒め、煮る。
- 3 調味料を加えて味を調える。
- 4 最後に溶いた卵を加えて仕上げる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

たっぷりの野菜を使用することで、食べ応えも栄養価も高い一品になります。

また、高野豆腐や干しいたけなど乾物を使用することで、少ない食材でも食物繊維を摂ることができます。

## 学校給食献立例



- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・いかの香味焼き
- ・小松菜ともやしのソテー
- ・海藻酢の物
- ・高野豆腐の含め煮