

洋風おから

津和野町立日原共同調理場
(食数 230食)

おからにチーズと牛乳を加えて洋風にすることで、子どもでも食べやすくした一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	6.5g
カルシウム	105mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	35μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	2.9g
食塩	0.6g
マグネシウム	18mg
亜鉛	0.6mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・10g	・・・1cm角
たまねぎ	・・・20g	・・・薄切り
にんじん	・・・5g	・・・千切り
おから	・・・20g	
小松菜	・・・10g	・・・1cm幅
プロセスチーズ	・・・10g	・・・5mm角
かつおだし汁	・・・10g	
牛乳	・・・12g	
しょうゆ (濃口)	1.5g	
三温糖	・・・0.4g	
大豆油	・・・1g	

下ごしらえ

作り方

- 1 小松菜はゆでておく。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
- 3 たまねぎ、にんじんを加える。
- 4 おから、だし汁、牛乳を加える。
- 5 しょうゆと三温糖で調味し、小松菜とチーズを加える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

おからがパサパサにならないよう、水分を飛ばしすぎないことがポイントです。とろけたチーズがアクセントになり、子どもから大人までおいしく食べられる一品です。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・白身魚のごまだれかけ
- ・洋風おから ・たまごと春雨のスープ