

かぼちゃと高野豆腐の揚げ煮

松江市立南学校給食センター
(食数 4,300食)

かぼちゃと高野豆腐を油で揚げた食べやすい一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	8.1g
カルシウム	47mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	74μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	1.5g
食塩	0.3g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

かぼちゃ	・・・30g	・2cm角に切る
食塩	・・・0.1g	
高野豆腐	・・・6g	・ぬるま湯で戻す
でんぷん	・・・6g	・高野豆腐にまぶす
揚げ油	・・・適量	
A	しょうゆ(濃口)	・・・1g
	三温糖	・・・0.2g
	清酒	・・・1g
	本みりん	・・・1g
	水	・・・4g

下ごしらえ

作り方

- 1 かぼちゃを素揚げし、塩をふりかけておく。
- 2 高野豆腐は、ぬるま湯で戻し水気をしぼり、でんぷんをつけて油で揚げる。
- 3 Aを合わせてたれを作っておき、2の高野豆腐を入れてよくたれをからめる。
- 4 1のかぼちゃも入れて一緒に混ぜ合わせ、仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

冬至には、「ん」がついたものを食べて無病息災を祈る風習があることから、かぼちゃ(なんきん)を取り入れました。また、鉄分も摂取できるように高野豆腐と一緒に揚げ煮にしました。高野豆腐は、半分水気を絞ってでんぷんをまぶし、油で揚げ食べやすく仕上げました。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かぼちゃと高野豆腐の揚げ煮
- ・柚香和え
- ・赤だしみそ汁