

給食メニューを 作ってみよう！

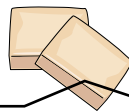
高野豆腐の含め煮

材料（1人分）

サイコロ高野豆腐……………4g
にんじん……………20g
干しいたけ……………0.45g
かつおだし……………0.59g
水……………38.5g
うす口醤油……………2.1g
砂糖……………2g
料理酒……………2.1g
みりん……………2.1g

作り方

- ① にんじんは細いいちょう切り、干しいたけは戻して切る。
- ② だし汁に、にんじん・しいたけ・しいたけの戻し汁を加える。
- ③ 調味料で味をつける。
- ④ 高野豆腐を加えて煮る。



高野豆腐

大豆から作られた豆腐で、たんぱく質・カルシウム・鉄分を豊富に含んでいます。

