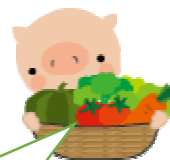


大豆の五目煮



畑の肉と言われる大豆。良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
子どもに苦手イメージが強い大豆ですが、人気メニューの一つです。



いつでもオススメ!



◆ 材料 (4人分)	g
大豆(水煮)	80
鶏もも肉(小間)	40
にんじん	50
こんにゃく	50
さつま揚げ	40
砂糖	4.8
しょうゆ	12
料理酒	4
本みりん	4
炒め油	適量

体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

大豆 鶏肉 さつまあげ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんじん コンニャク

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

砂糖 油

◆ 作り方

- 1 コンニャクはさいのめ切りし、下ゆでをする。にんじんとさつまあげは、さいのめ切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、鶏肉に酒をふって炒める。鶏肉の色が変わったら、こんにゃく、にんじんと順に炒める。
- 3 砂糖としょうゆ、ひたる程度の水を加え、大豆とさつま揚げも一緒に入れて煮る。
- 4 最後にみりんを入れて、味を調え、仕上げる。



大豆は、良質なたんぱく質が多く含まれています。
普段の食事では、摂取することが少なくなっている大豆。給食では、意識して豆を取り入れた献立を作成しています。この「大豆の五目煮」は、給食で人気メニューの一つです。和食としてのおかずにも最適ですので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

