



6月人気の給食メニュー



麻婆豆腐

子どもが食べやすい辛くない味噌味の麻婆豆腐です。ご飯にかけ丼にしたり、麺の具としてもおすすめです！

◆ 材料 (子ども4人分)

- ・ 油 …… 4g
- ・ 生姜 …… 4g
- ・ 豚挽肉 …… 60g
- ・ 人参 …… 40g
- ・ 長葱 …… 40g
- ・ にら …… 20g
- ・ 味噌 …… 12g
- ・ 砂糖 …… 8g
- ・ 醤油 …… 12g
- ・ 木綿豆腐 …… 320g
- ・ 片栗粉 …… 6g
- ・ 水 …… 60g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- ・ エネルギー : 130kcal
- ・ たんぱく質 : 8.8g
- ・ 脂質 : 7.2g
- ・ カルシウム : 83mg
- ・ 鉄 : 1.1g
- ・ 食塩相当量 : 0.8g
- ・ 食物繊維 : 0.8g

◆ 作り方

- ① 豆腐の中まで加熱されるようにたっぷりの湯で茹で、まな板などに上げて水切りをする。
- ② 油で豚挽肉に生姜汁とみじん切りにした人参を炒める。
- ③ 小口切りにした長葱とにらを加え炒める。
- ④ 調味料で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①の豆腐を適当な大きさに切り、④に加え混ぜ、一煮立ちさせる。

◆ ポイント!!

豆腐の水切りをしっかりと行いましょう。片栗粉にしっかりと火を加えることで時間が経っても水っぽくなりません。大人は取り分けて、豆板醤や山椒を加えてもGOOD!



★ 豆腐 ★

豆腐の原料となる大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどのたんぱく質の宝庫で良質です。

ビタミンB1や鉄、カルシウムなどにも恵まれ、身体づくりや機能維持に欠かせない食品の一つです。

抗酸化作用をもつイソフラボンやサポニンも含まれます。

豆腐は離乳食の初期から与えられる、良質なたんぱく源です。絹豆腐よりも木綿豆腐のほうが、たんぱく質やカルシウムが豊富。

味噌汁、冷奴、湯豆腐など、どのような調理でもかまいません。

大豆に含まれる鉄やカルシウムは吸収率が低く、吸収率を高める動物性たんぱく質である肉類と一緒に摂りましょう。

原料に国産大豆を使い、天然にがりで、消泡剤不使用のものが理想的です。

豆腐は調理の幅が広い食材です。副菜はもちろん、麻婆豆腐やチャンプルーにすれば、主菜にも。

味付けや目先を変えてできるだけ取り入れましょう。