

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

えび豆腐



材料 作りやすい分量 (4人分)

絹ごし豆腐	1丁…さいの目
むきえび	80g…下ゆです
豚ひき肉	40g
炒め油	小さじ1
にんじん	50g…せん切り
うずらの卵水煮	8個
干しいたけ	5g…せん切り
たけのこ水煮	50g…うす切り
マーボー豆腐の素	120g
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
スープの素	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1
グリーンピース	20g

作り方

- 1.豆腐は水切りして、さいの目にしておく。むきえびは、下ゆですしておく。
- 2.油を入れた鍋におろししょうが、にんにくを入れ熱し、豚ひき肉を炒める。
- 3.野菜類を加え、浸る程度に水を加え煮る。
- 4.材料が煮えたら、豆腐、えび、うずらの卵を加え、味付けをして、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5.グリーンピースを散らす。



★栄養士からのひとくちメモ★

豆腐の原料は、大豆です。大豆は、良質なたんぱく質を含んでいて「畑の肉」といわれています。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 179 kcal
	たんぱく質	: 13.5 g
	脂質	: 7.3 g
	カルシウム	: 109 mg
	鉄分	: 1.9 mg
	塩分	: 1.6 g

このレシピは…「**主菜**」です！

