



副菜



五目豆



©富士宮市さくやちゃん

大豆はタンパク質が豊富で栄養たっぷり！様々な食材を楽しむことができる逸品です。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・サラダ油	小さじ1/2
・こんにゃく	20g
・鶏むね肉 小間切れ	30g
・ごぼう	1/5本
・干しいたけ	2g
・にんじん	1/6本
(A)	
・砂糖	大さじ1強
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1強
・干しいたけの戻し汁	150ml
・ちくわ	1本
・水煮大豆	100g

作り方

- ①干しいたけを戻し、スライスする。
このとき、戻し汁は取っておく。
- ②こんにゃくを下茹でし、1cm角に切る。
- ③にんじんをさいの目、ごぼう・ちくわを半月型に切る。
- ④鍋に油を熱し、こんにゃく、鶏むね肉、ごぼう、干しいたけ、にんじんを順に炒める。
- ⑤(A)を入れて煮る。
- ⑥ちくわ、水煮大豆を入れ、蓋をしてアクをとりながら15分ほど煮る。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・鮭の塩焼き
- ・五目豆
- ・じゃがいもと玉葱の味噌汁

