

# 食育だより

令和7年

9月

おすすめ  
レシピ

## ～焼き豆腐のそぼろ煮

〈材料（4人分）〉

焼き豆腐 300g

豚ひき肉 80g

たまねぎ 1/2個

にんじん 1/4本

ゆでたけのこ 40g

葉ねぎ 2本

しょうが 少々

にんにく 少々

ごま油 小さじ1/2

酒 大さじ1/2

みそ 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

砂糖 大さじ1

片栗粉 小さじ1

〈作り方〉

①たまねぎは粗みじん、にんじん、たけのこはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。

②フライパンにごま油としょうが、にんにくを入れて火をつける。豚ひき肉を入れて炒める。

③たまねぎ、にんじん、たけのこを加えてさらに炒める。

④水100ccと調味料を加える。調味料がとけたら、焼き豆腐を加えて煮る。

⑤葉ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

みそ味で、ごはんがすすむそぼろ煮です。しょうがやにんにくはチューブのものを使っても手軽で良いですね。



6月25日(水)の献立は、  
古代米入りごはん、牛乳、焼き豆腐のそぼろ煮、  
小松菜のごまドレッシング、青梅ゼリーです。

