

作ってみませんか！

給食の味！

令和3年2月24日(水)実施

令和2年度 第10号

伊佐市立学校給食センター

豆乳鍋



<材料>

4人分

<切り方>

豚肉	80g
酒	少々
油	少々
大根	100g
人参	60g
干しいたけ	2g
こんにゃく	50g
白菜	120g
豆腐	80g
深ねぎ	15g
豆乳	100g
塩	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
だし汁	1カップ

いちょう切り
いちょう切り
薄切り
短冊切り
ざく切り
さいの目切り
小口切り



豆乳鍋

豆乳は、大豆を茹でて絞ってできる食材です。見た目は牛乳に似ていますが、味は大豆のしっかりとした風味があります。

大豆は体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。畑でとれるのに、お肉に負けないくらい栄養が含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。

栄養たっぷりの豆乳鍋をご家庭でもぜひ作ってみてください。

<作り方>

- ① 油を熱して豚肉を炒め、酒をふる。
- ② 大根・人参・しいたけ・だし汁・こんにゃく・豆腐・白菜の順に野菜を入れる。
- ③ 野菜がやわらかく煮えたら豆乳と調味料を入れる。