



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介 とふの粉そぼろご飯

(和歌山県)

令和5年 10月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和5年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！



写真提供: 四街道小学校

【1人分栄養価】

エネルギー	295 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	4.2 g
カルシウム	19 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	0.6 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
ごはん	茶碗4杯		1 鍋をあたため、サラダ油を入れ、鶏肉、野菜を順に入れて炒める。 2 そぼろ状になったら☆の調味料を入れて煮る。 3 煮立ったらすりおろした高野豆腐を加え、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。 4 温かいご飯に混ぜ込む。
サラダ油	大さじ1	炒め油	
人参	40g	みじん切り	
鶏ひき肉	40g		
干しいたけ	2g	戻してみじん切り	
ネギ	10g	みじん切り	
高野豆腐	20g	すりおろす	
☆ 砂糖	小さじ1		
☆ 醤油	大さじ1		
☆ 酒	小さじ1		
☆ だし汁	1カップ	椎茸の戻し汁と合わせて	

*とふの粉は、高野豆腐を切ったときにでる粉です。戻すことなく、煮立った煮汁にそのまま入れて使えます。