



高野豆腐のそぼろごはん

材 料 4人分		作り方
豚ひき肉	100g	① 高野豆腐、干し椎茸はもどして粗めのみじん切りにしておく。 にんじんは短めのせん切りにする。
おろし生姜	小さじ1	
高野豆腐	25g	
にんじん	1/2本	
枝豆むき実	25g	
干し椎茸	5g	② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉とおろし生姜、トウバンジャンを炒める。さらににんじん、干し椎茸を加え、炒める。 ③ 椎茸の戻し汁+だし汁を入れて加え、高野豆腐を入れ、煮立ったらさとう、しょうゆ、みりんで味つけをし、枝豆を加える。 ④ 煮汁が少なくなるまでませながら煮つめる。 ⑤ ご飯の上にかけていただく。
サラダ油	小さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1.5	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
トウバンジャン	小さじ1/5	
干し椎茸の戻し汁	1/2カップ	※ 給食の場合だし汁は、こんぶとかつおのだしを使っています。試食会のごはんは、麦ごはんでした。
+だし汁	~1カップ	
ごはん		

