

高野豆腐と豚肉とクルミの中華炒め



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* 高野豆腐 1/20サイコロカッ	5	水につけ戻す	①高野豆腐を軽く絞り、Aで下味をつける。
* おろししょうが	A 0.2		②豚肉に、Bで下味をつける。
* しょうゆ	A 1		③ごま油で、②を炒める。
* 酒	A 1		④豚肉に火が通ったら、高野豆腐を入れ炒める。
* 砂糖	A 0.5		⑤④ににんじん・たけのこを加え、後からピーマン・
豚肉	15		くるみを入れ更に炒める。
* おろししょうが	B 0.2		⑥⑤にCを入れ、最後に味を調える。
* しょうゆ	B 1		
* 酒	B 0.5		
* 砂糖	B 0.5		
* ごま油	1		
* たけのこ	20	3cmの短冊切り	
ピーマン	10		
にんじん	10	3cmの短冊切り	
* 特選USくるみ	10		
* 砂糖	C 0.5		
* 酒	C 1		
* しょうゆ	C 1.5		
* 赤味噌	C 1		
* 豆板醤	C 0.1		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
164	7.9	1.2	0.7	50	26	1.0	0.7	76	0.16	0.07	9	1.7