



★五目炒り豆腐

令和2年

【材料】(子ども10人分)

木綿豆腐	400g
鶏こま切れ肉	100g
たまねぎ	200g
にんじん	50g
干しいたけ	10g
冷凍グリーンピース	50g
卵	4個
油	適量
さとう	大さじ2弱
しょうゆ	大さじ2
だし汁	合わせて
干椎茸もどし汁	400cc
ごま油	お好みで少々

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻し、小さく切る。
- ② グリンピースはさっとゆでておく。
- ③ たまねぎ、にんじんは1～2cmの大きさに切る。
- ④ 豆腐はほぐして水切りする。
- ⑤ 鶏肉、にんじん、たまねぎ、干しいたけを炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁、もどし汁を入れて軟らかく煮る。
- ⑦ 味をつけ、豆腐を入れ、炒め煮にする。
- ⑧ グリンピースを入れ、溶き卵でとじる。

※白菜、ごぼう、いんげんなど季節に合わせて
いろいろ入れてみよう！

※保育所の給食にも登場します！



善通寺市 子ども課