

学校給食のおすすめ献立

揚げ出し豆腐 そばろあんかけ

<材料（4人分）>

木綿豆腐	1丁
片栗粉	適量
揚げ油	
—そばろあん—	
豚ひき肉	30g
タマネギ	30g
ニンジン	20g
しょうが（おろし）	少々
グリーンピース	少々
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	50cc
水溶き片栗粉	適量



<学校給食のメニュー 672 kcal>

- ・おかかごはん
- ・納豆和え
- ・揚げ出し豆腐そばろあんかけ
- ・牛乳
- ・すいとん味噌汁
- ・ヨーグルト

<MEMO>

お豆腐をガッツリ食べたい時にどうぞ。
主菜は、お肉かお魚のご家庭が多いようですが、
お豆腐もしっかり主菜になります。
子どもたちには、そばろあんが人気ですが、
大根おろしを入れたポン酢あんでもさっぱりしておいしいですよ！

