

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

高野豆腐のオランダ煮



高野豆腐を油で揚げる手間をかけることで
子どもが大好きな味と食感になります

【材料】 4人分

- ・高野豆腐……………30g (サイコロ切り)
 - ・かたくり粉……………適量
 - ・揚げ油……………適量
 - ・鶏モモ皮なし……………80g (一口大)
 - ・酒……………5g (小さじ1)
 - ・じゃがいも……………300g (厚切り)
 - ・にんじん……………50g (切り乱切)
 - ・玉ねぎ……………200g (1/2厚スライスor角切)
 - ・エリンギ……………60g (角切)
 - ・生or冷凍インゲン…5g
 - 砂糖……………10g (大さじ1強)
 - 本みりん……………5g (小さじ1弱)
 - しょうゆ……………30g (大さじ2弱)
 - だし汁……………200cc (カップ1)
- (または、だしの素+水カップ1)



1人分
約 **230**
kcal

オランダ煮ってなんだろう!?

オランダ煮の「オランダ」は、洋風料理の作り方を取り入れた日本料理のことを指しています。

長崎で生まれたと言われていました。食材を油で揚げたり、炒めた後にしょうゆやみりん、だし汁などを合わせて煮からめた料理を「オランダ煮」と言います。

【作り方】

- 1 肉に酒をふりかける。いんげんは洗って切って、ゆでしておく。
- 2 高野豆腐を器に並べ、水をかぶるくらいそそぎ入れ、包装に表示してある時間通り戻して、水気をしぼり、かたくり粉をまぶし、熱した油で揚げる。（モチモチ食感がなくなるためしぼりすぎないようにする。）
- 3 材料を切り、鍋ににんじん、玉ねぎ、だし汁を入れて火にかける。
- 4 ②に肉を加え、肉に火が通ったら、砂糖、みりん、しょうゆ（そばつゆ+みりん少々でもOK）を加え味を調える。ここにエリンギとじゃがいもを加えてさらに煮る。

毎月19日は
食育の日！

だし汁の取り方のポイント

- 【材料】
- ・かつお削りぶし…8g
 - ・板こんぶ（5センチ角）…2枚
 - ・水…500cc

- ① 昆布は乾いたふきんで、さっと拭いて、鍋に水と共にに入れて、1時間置いておく。
- ② 鍋を弱火でじわじわ煮て、沸騰直前にこんぶを引き出す。
- ③ 再度沸騰さて、火を止めてからせかつおぶしを入れて、かつおぶしが沈むまで置いておく。
（約5分くらい）キッチンペーパーでこして出来上がり。

このレシピの
調理動画を
YouTubeで
見られます



野菜で健康生活

大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。

