

主食・主菜

高野豆腐のそぼろごはん



料理の特徴

たんぱく質のほか、カルシウムや鉄など栄養豊富な高野豆腐を、ひき肉と合わせて炒め煮にした、ごはんがすすむ料理です。

高野豆腐は、豆腐を凍らせ、熟成後、乾燥させた日本独特の食品です。高野豆腐のほかに、「凍（こお）り豆腐」、「凍（し）み豆腐」とも呼ばれています。

エネルギー431kcal、食塩相当量 0.9g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

麦ごはん	
精白米	300g（2合）
水	2合の目盛りまで
大麦	50g（大さじ4）
水	100g （1/2カップ）
高野豆腐の そぼろごはんの具	
油	小さじ1
しょうが	2g（少々）
豚ひき肉	160g
にんじん	60g（1/3本）
酒	小さじ1弱
みりん	小さじ1と1/2弱
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
高野豆腐	20g（1枚）

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 しょうが、にんじんはみじん切りにする。
- 3 高野豆腐は水で戻してから、しっかりしぼり、豚ひき肉になじむように細かく切る（又は、フードプロセッサーで細かくする。）。
- 4 フライパンに油、しょうがを入れ、火をつけて弱火で炒める。
- 5 香りがたったら火を強め、豚ひき肉を広げるように入れて、ほぐしながら色が変わるまで炒める。
- 6 にんじんを入れて炒める。
- 7 調味料を入れて煮る。
- 8 高野豆腐を入れ、味がしみこむまで火を通す。
- 9 器に麦ごはんを盛り付け、高野豆腐のそぼろごはんの具をのせる。

給食の献立（小学校）



高野豆腐のそぼろごはん（麦ごはん）

牛乳

梅きゅうり

けんちん汁

*高野豆腐は、乾燥したものをそのまますりおろして加える場合、水を少し入れて加熱してください。

*しいたけなど、きのこ類をみじん切りにして入れてもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。