



～いわき市 学校給食献立紹介～

凍み豆腐の煮しめ

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー91kcal/たんぱく質5.5g/塩分0.5g



栄養たっぷり伝統の味「凍み豆腐」



凍み豆腐は福島県内一円で昔から食べられている保存食です。色々な料理に利用される凍み豆腐ですが、なかでも煮しめには欠かせない材料です。

凍み豆腐には、良質のたんぱく質の他、鉄分やカルシウムなども含まれているので、成長期の子ども達に積極的に食べてほしい食品の1つです。

材料(4人分)

- 凍み豆腐（高野豆腐）..... 1 枚
- とりもも肉（一口大）..... 50g
- ごぼう..... 10cm 程度
- にんじん..... 中 1/4 本
- 板こんにゃく..... 80g
- 干ししいたけ..... 2 枚
- ふき水煮..... 30g
- さやいんげん（冷凍）..... 4 本
- さとう..... 小さじ 4
- みりん..... 小さじ 1
- 酒..... 小さじ 1
- しょうゆ..... 大さじ 1
- サラダ油..... 小さじ 1
- 水..... 50mL

（水の量は味を見て調節してください。）

作り方

- 1 凍み豆腐はぬるま湯で戻し、一口大の三角形に切る。ごぼう・にんじんは一口大の乱切り、水で戻した干ししいたけを一口大に切る。こんにゃくは小さめの三角形に切り、下茹でする。解凍したさやいんげん・ふき水煮は3cmの長さに切る。
- 2 鍋に油を熱し、とり肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わったらごぼう・にんじん・こんにゃくを入れ炒める。
- 3 干ししいたけと水、調味料を入れて煮込む。野菜に火が通ったら、凍み豆腐を加える。
- 4 凍み豆腐に味が染みたら、ふき水煮とさやいんげんを加えて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。



【献立例】

雑穀ごはん/牛乳/納豆/
凍み豆腐の煮しめ/ほうれん草のみそ汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー752kcal/たんぱく質32.5g/塩分2.4g