



五目豆

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー72kcal/たんぱく質5.4g/塩分0.8g



具材のうま味たっぷり「五目豆」



五目豆は、大豆や根菜類、昆布などたくさんの具材が入った煮物です。さとうとしょうゆだけのシンプルな味付けながら、たくさんの具材からうま味が出ておいしくなります。

大豆にはたんぱく質や鉄分、根菜類には食物繊維が多く含まれ、子どもたちに必要な栄養が詰まった一品です。

材料(4人分)

- とりもも肉.....40g
- ごぼう.....10cm程度
- にんじん.....中1/4本
- 板こんにゃく.....50g
- たけのこ（水煮）.....小1/2本
- 昆布.....4g
- ちくわ（さつまあげでも可）.....小1本
- 大豆（水煮）.....40g
- 青大豆（水煮）（むき枝豆でも可）.....20g
- さとう.....小さじ2
- しょうゆ.....大さじ1
- サラダ油.....小さじ1
- 水.....80ml

（水の量は味を見て調節してください。）

作り方

1. とり肉は小さく切る。ごぼうは小口切りにし、水につけてあく抜きする。にんじん・たけのこ・こんにゃくはさいの目に切り、こんにゃくは下茹でする。昆布は小さく切り、分量の水につけて戻しておく。ちくわは小口切りにする。
2. 鍋に油を熱し、とり肉を中火で色が変わるまで炒める。ごぼう・にんじん・こんにゃく・たけのこの順に入れ、さらに炒める。
3. 具材の表面に火が通ったら、大豆・昆布・昆布の戻し汁を入れ、あくをとりながら煮る。
4. 野菜に火が通ったら、ちくわと調味料を入れ、味が染みるまで煮込む。
5. 最後に青大豆を入れ、ひと煮立ちさせて仕上げます。

※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】

ごはん/牛乳/赤魚の竜田揚げ/五目豆/豆腐のみそ汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー773kcal/たんぱく質33.1g/塩分3.0g