



11月5日 3年生



骨粗しょう症予防食

厚揚げの酢豚風 小松菜の納豆和え 中華スープ ご飯

【厚揚げの酢豚風】

<材料・2人分>

◎厚揚げ 1枚 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ピーマン 1個 ◎パプリカ赤 1/2個

◎生しいたけ 2枚 ◎桜えび 大2 ◎ごま油 適量

【A】◎ケチャップ 大3 ◎酢 大1/2 ◎砂糖 大1/2 ◎鶏がらの素 小1/2
◎豆板醤 小1/2 ◎片栗粉 小1/2 ◎水1/4カップ

<作り方>

- ① 厚揚げは一口大にちぎる。玉ねぎは1cmのくし方切りに、ピーマン、パプリカは一口大に切る。生しいたけは、そぎ切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、桜えびを炒める。かりっとしてきたら、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、生しいたけ、厚揚げの順に加えていため合わせる。
- ③ 野菜に火が通ったらAを加えて一煮立ちさせ、とろみがついたら火をとめて器に盛る。

【小松菜の納豆和え】

<材料・2人分>

◎小松菜 1/2わ ◎刻みのり 適量

【A】ひきわり納豆 1P ◎納豆のたれ 1袋 ◎練りからし 1袋

<作り方>

- ① 【A】をよく混ぜ合わせる。小松菜はたっぷりの湯に塩を加えてゆで、冷水にとり、3cm長さに切る。
- ② 茹でた小松菜と【A】をざっとあえて器に盛り、のりをかける。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎チンゲン菜 1/4株 ◎きくらげ 1/2枚 ◎卵 1/2個 ◎水 300cc

【A】◎鶏ガラ 小1 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々 ◎ごま油 少々

<作り方>

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。きくらげは、水で戻し、細切りにする。
- ② 沸騰した湯に【A】を溶かし、きくらげ、チンゲン菜を加える。卵を溶き入れ、ごま油を少量加え、器に盛る。