



みとよ キッチン

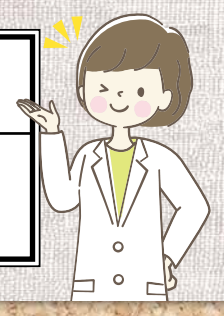
vol.24

今月は

三豊中学校の栄養教諭による
学校給食レシピ

暑い夏でも食欲増進！ご飯が止まらない！

焼き豆腐のみそそぼろ煮



材料(2人分)

■ 焼き豆腐	1/2丁	■ 豆板醤	少々
■ ひき肉(豚)	20g	■ 料理酒	小さじ1/2
■ しょうが	少々	■ 砂糖	小さじ1/2
■ ニンニク	少々	■ 赤みそ	大さじ1
■ タマネギ	1/3個	■ 濃口しょうゆ	小さじ1/2強
■ ニンジン	1/6個	■ みりん	少々
■ シイタケ	1個	■ 水	20g
■ 小ねぎ	3~4本	■ 片栗粉	少々
■ チンゲン菜	1株	■ ごま油	少々

栄養教諭からのコメント

- 一口食べるたびに、甘辛いまそ味とピリ辛で思わずご飯が進みます！
- 焼き豆腐やひき肉にはタンパク質が、チンゲン菜や他の野菜にはビタミン・カルシウムが豊富に含まれ、この一皿で満足感のある栄養価も高いメニューです。
- 豆板醤は辛さがあるので、子どもがいる家庭では調整してください。
- 写真の献立は、麦ご飯・焼き豆腐のみそそぼろ煮・サウラ鰯の幽庵焼き・切り干し大根のごま酢あえ・ネーブルです。

栄養価(1人分)

● エネルギー：139kcal	● タンパク質：10.7g
● 脂質：6.7g	● 炭水化物：10.3g
● 塩分：1.1g	

作り方

- ① 焼き豆腐は四角に、しょうが・ニンニク・タマネギ・ニンジン・シイタケはみじん切り、小ねぎは小口切り、チンゲン菜はざく切りにしておく。
- ② ひき肉・しょうが・ニンニクに料理酒を加えて炒める。色が変わったら、タマネギ・ニンジン・シイタケも加え、火が通るまで炒める。
- ③ ②に焼き豆腐を入れて、砂糖・赤みそ・濃口しょうゆ・みりん・水を入れて煮込む。
- ④ ③が煮えたら、小ねぎ・チンゲン菜を入れて煮込む。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を入れ、ごま油を回し入れて完成。

▶問い合わせ 学校給食課 ☎73-3134

後記 編集



7月7日は七夕です。私も子ども頃は、学校や家などで、短冊に将来の夢や願い事を書いて笹の葉につるしていました。

5月に開催された卓球イベントでは、幼児や中学生たちが、世界で活躍する卓球選手たちと交流しました。子どもたちにとっては、とても刺激的な経験となったのではないのでしょうか。この交流をきっかけに新たな夢が芽生え、今年も短冊に昨年とは違った願いを書く子どもがいるかもしれません。

大人になった皆さんも短冊を書いてみると、自分を見つめ直したり、新たな目標が見つかったりするきっかけになるかもしれません。

市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和8年6月1日現在 ()内は前月比
世帯数 22,496 世帯(-25) 総人口 55,657 人(-128) 男 26,610 人(-57) 女 29,047 人(-71)
※香川県人口移動調査による