

🍴 豚肉と小松菜の炒り豆腐



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.2	
豚肩小間	15	
人参	8	千切り
押し豆腐	30	
和風だし	0.3	
三温糖	0.4	
みりん	0.5	
醤油	1.2	
小松菜	10	カット
干ひじき	0.2	もどす
食塩	0.2	味をみて加減する

<作り方>

- ① 野菜を切り、ひじきは水で戻しておく。
- ② 油を熱して豚肉を炒める。
- ③ 人参、押し豆腐を加え炒め、だしを加えて火を通す。
※豆腐は丸ごと加え、崩しながら炒める。
- ④ 調味料で味つけ、小松菜と戻したひじきを加え、塩で味を調える。
- ⑤

小松菜

江戸川区小松川地方で栽培されていたことから「小松菜」の名前がついたと言われています。一年中出回っていますが、12月から2月の冬が旬で、寒さに強く霜にあたった葉は肉厚になり、甘味がぐんと増します。不足しがちなカルシウムや鉄を多く含みます。アクが少なく、下茹でも不要なので、煮汁ごと食べられる料理がおすすめです。煮汁に溶け出たビタミンも摂取することができます。



中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

<栄養士からのコメント>

11月8日の「いい歯の日」にちなんで提供した副菜です。カルシウムをたくさん含んだ豆腐、小松菜、ひじきを使って炒め物にしました。

和風だしの代わりに最後にかつお節を振りかけても風味がよくなります。

ひじきも、煮物だけでなく、炒め物やサラダに入れると、アクセントになり、カルシウムもとれるので、お試しください。

