

体の中からあたたまる♪

豆腐チゲ



【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・豆腐チゲ
- ・春雨サラダ



☆ 材料（作りやすい分量）

- ・ 豚肉（薄切り） 150g
- ・ 油 適量
- ・ 木綿豆腐 1丁
- ・ にんじん 中1／3本
- ・ 白ねぎ 1本
- ・ えのき茸 1／2袋
- ・ にら 1束
- ・ 白菜キムチ 60g
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ2
- A**・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ コンソメ 小さじ1弱
- ・ 水 250ml
- ・ ごま油 小さじ1

☆ 作り方

- ① 木綿豆腐は角切り、にんじんは短冊切り、白ねぎは斜め切り、えのき茸は3等分、にらは2cm、白菜キムチは食べやすい大きさに切り、汁をきっておく
- ② 油を熱し、豚肉を炒める
- ③ 水、コンソメを入れる
- ④ にんじん、白ねぎ、えのき茸を加える
- ⑤ キムチを加え、**A**で味付けをする
- ⑥ 豆腐を加えて煮る
- ⑦ 様子をみてキムチの汁を入れる
- ⑧ にら、ごま油を入れて仕上げる

☆ 栄養価（1人分）

- ◇ エネルギー 124 kcal
- ◇ たんぱく質 10.2 g
- ◇ 食塩相当量 0.6 g



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ ギョクろマンからのひとこと

鍋料理は体の中から温め、代謝がよくなり、免疫力を上げます。寒い冬は豆腐チゲなど温かい鍋料理を食べて、病気に負けない元気な体をつくりましょう。