

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)	150 g	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
・ 油	適量	② 油を熱し、豚肉を炒める
・ 木綿豆腐	1丁	③ 水、コンソメを入れる
・ にんじん	中1／3本	④ にんじん、白ねぎ、えのき茸を加える
・ 白ねぎ	1本	⑤ キムチを加え、Aで味付けをする
・ えのき茸	1／2袋	⑥ 豆腐を加えて煮る
・ にら	1束	⑦ 様子をみてキムチの汁を入れる
・ 白菜キムチ	60 g	⑧ にら、ごま油を入れて仕上げる
・ 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	☆ 栄養価（1人分）
・ 水	250 ml	◇ エネルギー 124 kcal
・ ごま油	小さじ1	◇ 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

### ☆ ぎょく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。